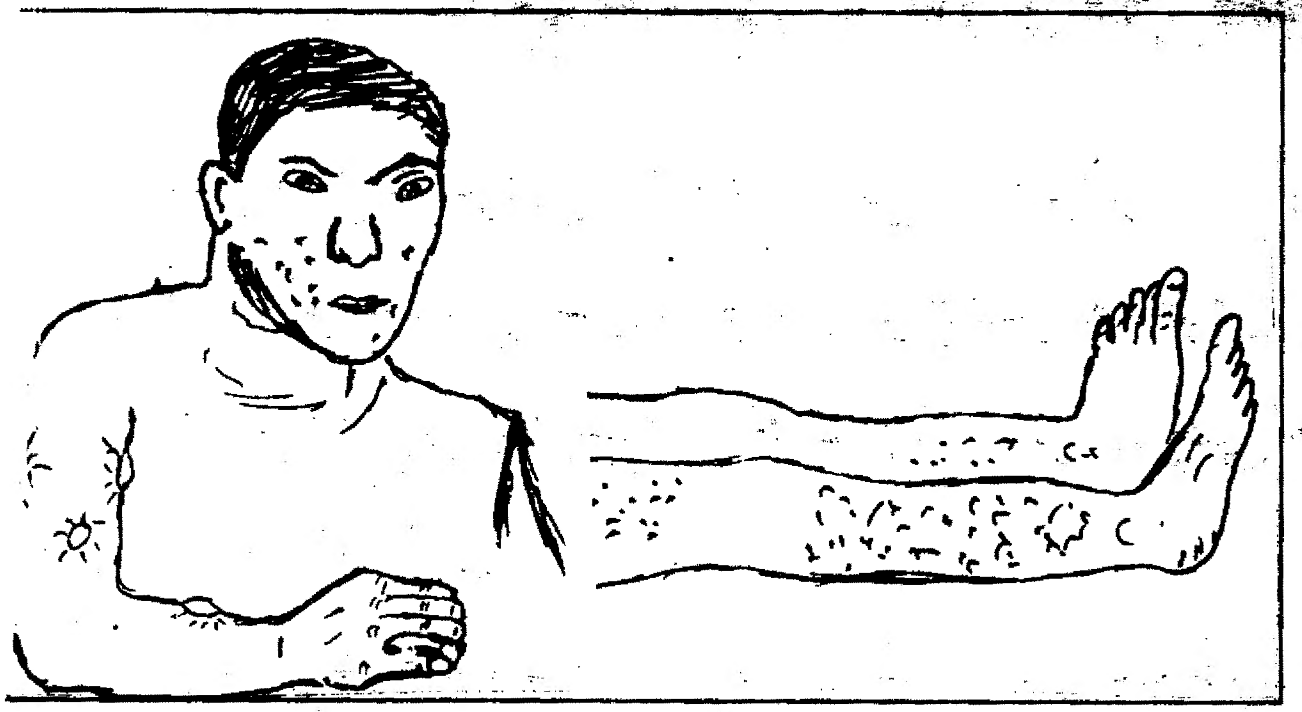
داني د ککړو ګوتو پواسطه نورو خلکو ته خپرېږي کله کله د مردار دانو
ځخه زخمونه هم جوړېږي.

په لويانو کې مردار داني ځکه راخېږي، چې يا يې وينه کمه وي يا
خوراك نه کوي ډېره ستړيا هم مردار داني پېدا کوي په ماشومانو، ځکه
مردار داني راخېژي، چې هغوی په مردارو او ګنده ځايو کې لوبې کوي.

د مردار دانو مخنيوی

۱ـ خپل ماشومان د ناروغو کسانو سره مه پرېږدئ، چې مردار دانې
ورته خپرې نه شي.



۲ـ خپل ماشومان په پاکوالي عادت کړئ او خاورو او خيرنو ځايو کې يې لوبو ته مه پرېږدئ.

۳ـ ناروغ او روغ ماشومان ژر، ژر لمبوئ او ناروغ ته تاري جامې واغوندئ.

۴ـ د ناروغ د دانو ځايونه په پاکو اوبو او صابون پريمينځئ او بيا يې په
نرم پاك ټوکر وچې کړئ.

د ځوانی داني (ځوانکی)

دا وړې وړې داني چې په مخ راخېژي او کله کله په ملا، ورمېږ او سينه
هم راخېژي دا د ۱۵ کلنی ځخه وروسته (۲۳) کلنی پورې په ځوانانو کې

پېدا کېږي. ځواني دانې هغه وخت راخېژي، چې انسان پوره او برابر خواړه ونه خوري.

همدارنګه د چا سر چې ډېرې پخې لري د هغې په مخ هم ځوانې دانې راخېژي.

د ځوانو دانو مخنيوی

۱ـ خپل د سر وېښتان په اوونۍ کې دوه ځله په صابون يا شامپو ووينځئ.

۲ـ که سر مو د پخو په ناروغتيا اخته وي، د هغې علاج وکړئ.

۳ـ ښه سپورت وکړئ، چې د پوستکي سوري په خوله کېدو سره خلاص شي.

۴ـ هره ورځ خپل مخ څلور ځله ووينځئ.

۵ـ هېڅکله مخ په تيلو او مرهمو مه غوړوئ.

په ځواني دانو ګوتې مه وهئ، په ګوتو وهلو سره ځواني دانې نورې هم زياتېږي.

د دريم څپرکي پوښتنې

۱ ـ د پوستکي وظيفه ووایاست؟

۲ ـ خارښت څنګه پېدا کېږي؟

۳ـ د پوستکي د ټولو ناروغيو د مخنيوي لپاره بايد څه وکړو؟

۴ـ په پورته تصوير کې پلوشه ګورئ، تاسو ووایاست، چې د هغې په مخ ځواني دانې ولې راختلي؟

۵ـ مردارې دانې څنګه د يو انسان څخه بل انسان ته خپرېږي؟

۶ـ د ځوانې دانې د څو کالو په عمر کې په بدن کې راخېژي؟

۷ـ د مردارو دانو د خپرېدو د مخنيوي لپاره بايد پلوشې ته څه ووايو؟

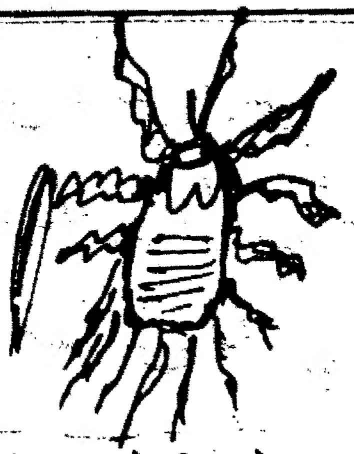
څلورم څپرکی

حشرات

حشرات ډېر ډولونه لري لکه مچان، ماشي، سپږې، وربږې، موږکان او داسې نور. دا ټول د ناروغیو جراثیم د ناروغ څخه روغ انسان ته خپروي.
ټول یو شان ناروغۍ نه خپروي، بلکې ډول ډول ناروغۍ خپروي لکه د سپږو څخه د خاربښت ناروغي، له ماشو څخه د ملاریا ناروغي، موږکانو څخه د طاعون ناروغي او داسې نور خپرېږي.

سپږې

سپږې کوچنې حیوانات دي، چې د پوستکي ډېرې ناروغۍ ورڅخه پیدا کېږي. سپږې په دوه ډوله دي، چې هغه عبارت دي له
۱ـ د سر سپږې ۲ـ د وجود سپږې.
۱ـ د سر سپږې: که د خپل سر ویښتان ژر ژر ونه وینځو نو په سر کې مو سپږې پیدا کېږي او موږ ته ناروغي پیدا کوي.


د وجود سپږه

د سر سپږه

د سر د سپږو مخنیوی

۱ـ د سر وېښته ژر ژر ووینځئ ترڅو سپږې په کې پیدا نه شي
۲ـ هره ورځ وېښتو کې ږمنځ ووهئ ۳ـ یو د بل لاس مېنځي خولۍ او نور شیان مه استعمالوئ.
۴ـ د شړشمو تېل او خاورو تېل چې په مساوي ډول سره یو ځای کړئ او په سر یې پورې کړئ دا سپږې وژني خو سترګې مو ترې وساتئ.
ب : د وجود سپږې : دا سپږې په جامو کې وي باید پاکې جامې واغوندو او جامې په مخ او څټ اوتو کړئ ترڅو سپږې یې مړې شي.

ماشي

ماشې د ډېرو ضررې حشراتو څخه دي ماشې په ولاړو اوبو او ډنډونو کې اوسېږي او هلته هګۍ اچوي او بیا بچې راوړي. ماشي د چیچلو پواسطه د یو ناروغ انسان څخه روغ انسان ته د ناروغۍ جراثیم نقلوي.
ځینې ماشي ډېر زیان رسوونکي وي، مثلاً د ملاریا ماشي.
د ملاریا ماشی، چې یو ناروغ وچیچي د ماشې شونډک پورې د ملاریا مکروب نښلي او په ماشي کې ننوزي او بیا په ماشي کې ډېرېږي او کله چې کوم روغ انسان وچیچي ناروغي ورته انتقالوي.

د ملاریا د انتقال انافیل ښځینه ماشي

د ملاریا ناروغي

ملاریا یوه ناروغي ده، چې د ماشو پواسطه د یو انسان څخه بل انسان ته انتقالېږي کله چې د چا ساړه کېږي او د بدن حرارت یې زیات وي، یعنې تبه یې ډېره وي استفراق یا زړه بدوالی ولري د ملاریا د ناروغۍ په نوم یادېږي.

د ملاریا د ناروغۍ مخنیوی

۱ـ لومړی باید خپل ځان د ماشو د چیچلو څخه وساتو.پشه خانې استعمال کړو، خپلو کوټو، کړکیو او دروازو ته جالۍ واچوو.

۲ـ ماشي او د هغې واړه بچي باید د دوایئ د شیندلو پواسطه مړه کړو.

۳ـ په خپل چاپېریال کې ولاړې اوبه او ډنډونه وچ کړو.

۴ـ څوک چې ناروغ شي تبه او یخني وربانديې راځي باید خپله وینه معاینه کړي، که ملاریا وُ. د ډاکټر په مشوره دې دوایي وخوري ترڅو ناروغ جوړ او جراثیم بل چاته انتقال نه شي.

مچـــان

مچان ډېر زیان رسوونکي حشرات دي. مچان په ناپاکو خوړو غایطه موادو او نورو خوسا شویو شیانو دپاسه کښېني او خپل خواړه خوري، خو کله چې خپل خواړه د فاضله موادو څخه اخلي،

نو د پښو او شونډك پواسطه د خیرنو ځایو څخه جراثیم اخلي او بیا یې زموږ خوړو ته راوړي که چیرې موږ خپل خواړه جالۍ کې پټ نه کړو، مچان زموږ په خوړو کښېني، جراثیم د پښو او شونډك څخه خوړو ته داخلوي، نو خواړه مکروبي کېږي. کله چې دا مکروبي خواړه وخورو موږ ناروغه کوي مچان د اسهال، محرقې او نورو ناروغیو د خپرېدو سبب گرځي.

د مچانو څخه د خوړو ساتنه

۱ـ لومړی باید خوسا شوې میوې او نور خوسا شوي خواړه او میوه جات په خپل چاپېریال کې وانه چوو.
۲ـ مچان باید د دوایئ پواسطه ووژل شي.
۳ـ خواړه او میوه جات باید په لوړ ځای کې ځوړند کړی شي او د جالۍ پواسطه وپوښل شي.
۴ـ صحي تښی باید ولرو تر څو مچان ورڅخه جراثیم زموږ خوړو ته انتقال نه کړي.

د څلورم څپرکي پوښتنې

۱ـ د څو ، ډولـو حشـراتو نومونـه واخلـئ؟

۲ـ سپږې په څو ډوله دي هر يـوه يې تعريـف کـړئ؟

۳ـ د سپږو څخه کومې ناروغۍ پيدا کيږي فقط نومونه يې واخلئ؟

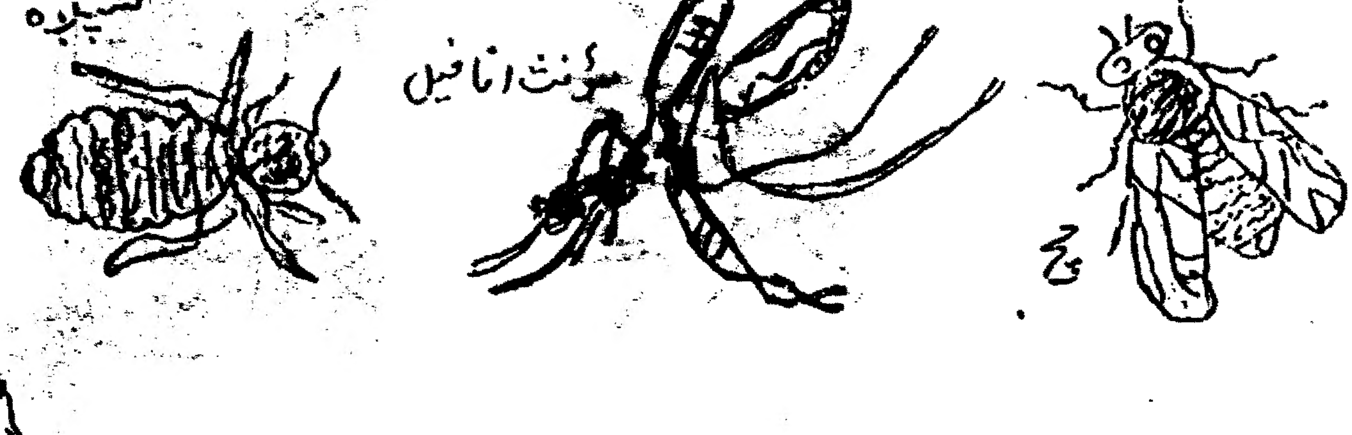
۴ـ ملاريـا څه ډول نـاروغي ده، نښې يـې وواياسـت؟

۵ـ د ملاريـا مخنيـوی وواياسـت؟

۶ـ د سـر د وېښتـاتـو پـاکوالی څه ګټه لـري؟

۷ـ ماشې او مچـان څه ډول ناروغـۍ خپـروي؟

۸ـ په دې شکلونو کې کوم حشرات ليدل کيږي او ضررونه يې څه دي؟



پنځم څپرکی

جراثیم

جراثیم ډېر کوچني شیان دي، چې مکروبونه هم ورته وایي دا مکروبونه په انسانانو کې ناروغۍ پیدا کوي لکه چنچیان، امیب او داسې نور.

جراثیم په دوه ډوله دي:

۱ـ هغه جراثیم چې په سترګو ښکاري.

۲ـ هغه جراثیم چې په سترګو نه ښکاري.

هغه جراثیم، چې په سترګو نه ښکاري د مایکروسکوپ پواسطه یې لیدلای شو. مایکروسکوپ داسې ماشین دی، چې هغه کوچني شیان، چې په سترګو نه ښکاري غټ ښکاره کوي.

جراثیم څنګه بدن ته داخلېږي؟

۱ـ ځینې جراثیم د ناپاکو خوړو سره یو ځای وجود ته داخلېږي او بیا مو ناروغه کوي. لکه د محرقې، وباه، او چنجیانو د ناروغۍ ګانو جراثیم.

۲ـ ځینې نور جراثیم د ناپاکې پېچکارۍ پواسطه زموږ وجود ته داخلېږي، لکه د ملاریا، ایډز، ژېړي او داسې نورو ناروغیو جراثیم.

۳_ ځینې ناروغۍ د حشراتو د چیچلو په وخت کې یې جراثیم زموږ بدن ته داخلیږي، لکه د ګال دانې، ملاریا او داسې نورې ناروغۍ.
۴_ یو ډول نورې ناروغۍ هم شته، چې جراثیم یې د ساه ایستلو او ساه ننوېستلو پواسطه زموږ بدن ته داخلیږي او موږ ناروغه کوي، لکه د شري، نري رنځ او شنې غاړې ناروغي ګانې.

موږ ولې ناروغه کیږو؟

کله چې موږ خپل بدن پاك، ونه ساتو نو جراثیم زموږ بدن ته ننوزي او زموږ د وجود خواړه او اوبه خوري او کله چې زموږ خواړه او اوبه کم شي، نو زموږ بدن کمزوری کیږي او بیا ناروغه کیږو، نو باید خپل ځان او چاپېریال پاك وساتو ترڅو موږ ته جراثیم رانه شي او ناروغه نه شو.

هیضه

هیضه یوه ډیره خطرناکه ناروغي ده، هر کال د دې ناروغۍ له امله ډیر خلك مړه کیږي ناروغ ژر ژر کانګې کوي او ژر ژر نس ناسته کوي.
هیضه د خوسا او خرابو شیانو د خوړلو نه پېدا کیږي. همدارنګه کله چې ناولې اوبه وڅښل شي دا ناروغي پېدا کیږي او د مچانو پواسطه د یو انسان څخه بل انسان ته خپریږي.

د هېضې د ناروغۍ مخنيوى

۱_ بايد د رفع حاجت څخه وروسته لاسونه په صابون او اوبو ووينځو.

۲_ ناولي، خوسا او خراب خواړه ونه خورو او خواړه بايد پاك وساتو.

۳_ د هېضې ناروغ تـه بـايد د نيمكولـو شـربت لـږ، لـږ وركـړو او يـا نيمكول كور كې جوړ كړو او ناروغ ته يې وركړو.

په كور كې د نيمكولو جوړول

په يو چاينك كې سېرې جوشې شوې اوبـه اچوو د چايو نيمـه كـاچوغـه مالگه او نيمه كاچوغه د پخلي سوډا سره يو ځاى كوو. بيـا پكـې د خونـد په اندازه ليمو يا شهد يا بوره ور اچوو بيا دا د نيمكولو شربت هغه ناروغ ته وركوو، چې د اسهال او هېضې پواسطه يې د وجود اوبه خارج شوې وي.

د پنځم ځپركي پوښتنې

۱_ جراثيم څه دي؟ او دا هم وواياست، چې جراثيم په څو ډوله دي؟

۲_ جراثيم د انسان بدن څنگه پـه ناروغـۍ اختـه كـوي؟

۳_ موږ ولـې ناروغــه كـېږو؟

۴_ د بدن د كومـو لارو څخـه جراثيـم بـدن تـه ځان رسـوي؟

۵_ په كوركې نيمكـول څنـگه جـوړولاى شـو؟

۶_ د نيمكولـــو گټې څه دي؟

لومړی څپرکی

صحت (روغتیا)

تعریف : د بدن روغوالي ته چې انسان په کې کار او ژوند کولای شي، صحت وايي. د بدن صحت د الله پاك یو لوی نعمت دی، چې انسانانو ته يې ورکړی، نو پر موږ لازمه ده، چې ښه ساتنه يې وکړو.

د بدن د صحت د ښه ساتنې لپاره باید ځان، جامې او وېښتان پاك وساتو او ښه خواړه وخورو او همدارنګه باید ځان د ناروغیو د شر څخه وساتو.

د بدن پاکوالی

ګرانو زده کوونکو! یاسر یو ښه زده کوونکی دی، هغه تل خپل بدن پاك ساتي، په مردارو او چټلو ځایو کې نه ګرځي، هغه په هفته کې دوه ځل په پاکو اوبو او صابون سره خپل بدن پاکوي، هغه ښه قوي اوروغ هلك دی، د بدن پاکوالی روغتیا ته ګټه رسوي او خلك د ناروغۍ څخه ساتي.

موږ به هم د یاسر په شان خپل بدن پاك ساتو، ژر ژر په پاکو اوبو او صابون لامبو ترڅو ناروغه نه شو.

شپږم څپرکی

ځینې عامې ناروغۍ

اسهال

د غټو متیازو نرمېدلو ته، چې د وجود اوبه ورسره یو ځای خارجېږي اسهال وايي.

د اسهال سببونه: کله چې خواړه د جراثیمو پواسطه زهري شي، نو اسهال منځ ته راځي. د شیدو د نه هضمېدلو او د چینجو له امله او د نیمګړي خوراك له امله اسهال پیدا کېږي. اسهال یوه خطرناکه ناروغي ده، چې د انسان د وجود اوبه پکې زیاتې د بدن څخه خارجېږي، کله چې زیاتې اوبه د بدن څخه خارج شي، نو د انسان وجود نری او وچ کېږي او د مرګ خولې ته ورځي.

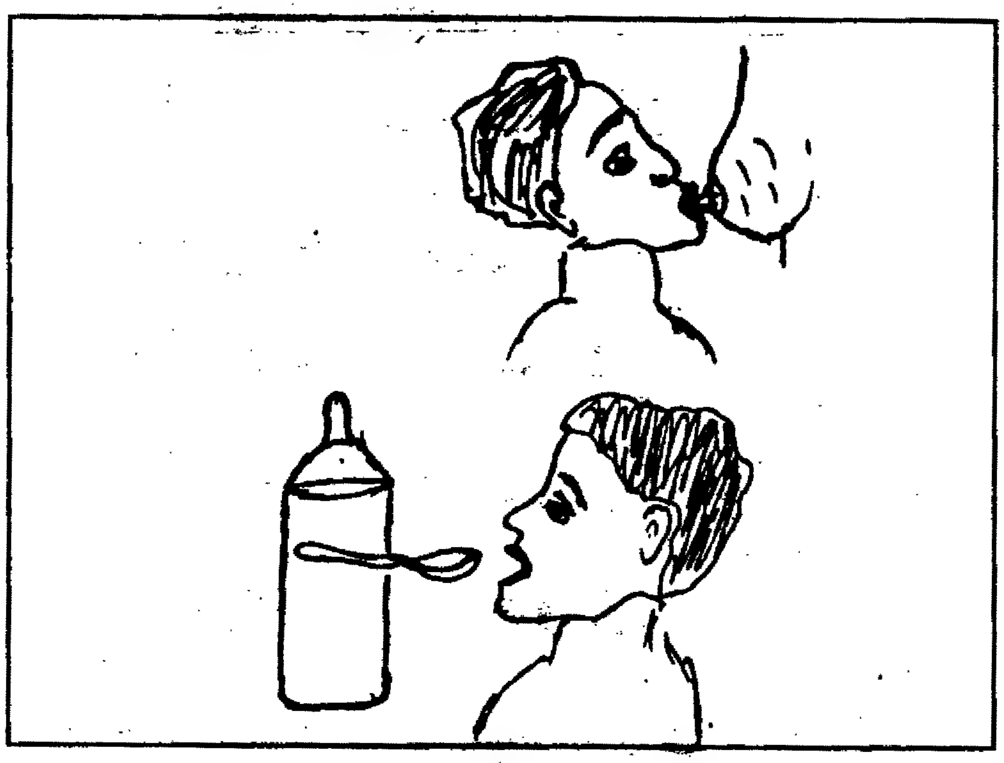
د اسهال مخنیوی

۱ـ د بدن پاکوالی د اسهال د مخنیوي لپاره ضروري دی.

۲ـ د نوکانو لنډول د اسهال مخنیوی کوي.

۳ـ ماشوم ته بنه خوراك ورکوئ، ځکه چې د نیمګړو خوړو څخه هم اسهال پیدا کېږي.

۴ـ خپل خواړه د مچانو او موږکانو څخه وساتئ.
۵ـ پاکې اوبه چې ښه جوش شوي وي استعمالوي، چې د ناپاکو اوبو څښلو څخه اسهال پېدا کېږي.
۶ـ ماشومانو ته د بوتل په ځای د مور د تي شېدې ورکوئ، ځکه ماشوم ته د مور شيدې بهترين خواړه دي بايد لږ تر لږه ۲۴ مياشتې ورکړل شي.
۷ـ که ماشوم د مور تی نه روي د بوتل د شيدو څخه ګټه مه کوئ، په کوچنۍ کاچوغه کې شيدې ورکړئ د مور شيدې د اسهال او نورو ناروغيو مخنيوى کوي.



۸ـ ناروغ ته د وريجو اوبه، جوس يخنې ښوروا او نور مايعات ورکړئ.

د سترګو خوږ ليچ

که چيرې د سترګو دننه خوږ والی پېدا شي او سترګې درد او سوی کوي او ښبلي، نو پوهېږو، چې سترګو ته جراثيم ننوتي او د سترګو ناروغي منځ ته راوړي، چې د ماشوم سترګې ورسره سرې کېږي. د سترګو خوږ يوه ډېره زياته خپرېدونکې ناروغي ده، چې د ناروغ څخه روغو خلکو

ته ډېر ژر رسېږي، کله چې يو ماشوم د سترګو په خوږ ناروغۍ اخته وي او بل ماشوم ورسره لوبې کوي او يا دا چې په يوه بستره کې ورسره څملي، نو د سترګو خوږ ورته انتقالېږي.

د سترګو د خوږ ناروغۍ مخنيوی

۱ـ د ناروغ ماشوم څخه نور ماشومان ليرې وساتئ، چې د سترګو خوږ ناروغي ور نشي.

۲ـ د ماشوم ځان پاك وساتئ، هېڅکله په خيرن پړوني د خپل ماشوم سترګې مه پاکوئ.

۳ـ د ماشوم سترګې د مچانو، ګرد او خاورو څخه ليرې وساتئ.

۴ـ تل د A (ای) ويټامين لرونکي خواړه لکه ګازرې، کوچ، شيدې، ينه، د هګۍ زېړ خورئ.

خپه کوونکی ټوخی (کروپ)

خپه کوونکی ټوخی زيات وخت په ماشومانو کې پېدا کېږي، چې په عمومي ډول د شپې له خوا وي.

- د ماشوم ساه خپه کېږي
- ساه په سخت ډول کش کېږي چې د کش کولو سره اواز پېدا کوي.

ماشوم داسې ټوخېږي، لکه سپی، چې غپېږي که د ټوخي سره د ماشوم ساه لنډېږي، نو د تودو اوبو د بړاس سره ژر ارام مومي، نو ژر تر ژره د

کوټې هوا مرطوبه کړئ. ماشوم ته د جوش اوبو بخار ورکړئ د چای جوش په مبنوکه کې مالوچ کېږدئ، د چای جوش مبنوکه تولـه مه بندوئ، د ایشیدلو اوبو څخه چې کوم براس راوځي، دې سره د کوټې هوا لمده شي او په ساه کشولو سره به توخي کې نرمی راشي.

اوبو سره د ناروغی جوړېدل

پرته له اوبو هېڅوك ژوند نه شي کولای د انسان د بدن تقریباً نیمایې برخې څخه زیاته برخه ۵۷% د اوبو څخه جوړه شوې ده. که چیرې د اوبو صحیح استعمال وکړو، نو د ناروغیو او مړګونو شمېر به لـه نیمایي څخه هم راکم کړو د مثال په ډول د اسهال د ناروغی په مخنیوي او علاج دواړو کې اوبه ډېرې ضروري دي. هغه ناروغی چې د اوبو په استعمال سره مخنیوی او علاج کېږي دا دي:

۱ـ توخی، ۲ـ سالنډی ۳ـ د سینې ناروغي : زیاتې اوبه وڅښئ او د تودو اوبو براس تنفس کړئ. ۴ـ هغه ناروغي چې تبه لري یعنې لوړه تبه : اوبه وڅښئ او وجود په سړو اوبو لوند کړئ تبه به کمه شي. ۵ـ د پوستکي د ډېرو ناروغیو لپاره : په پاکو اوبو او صابون سره ولامبئ.

PROPERTY OF ACKU

د شپږم څپرکي پوښتنې

۱_ اسهال څه ته وايي؟
۲_ د اسهال مخنیوی څنګه کولای شو؟ او د بوتل د شیدو څښلو زیانونه څه دي؟
۳_ د اسهال څخه دمخه او وروسته ماشوم ته باید کوم مایعات ورکړو، نومونه یې واخلئ؟
۴_ آیا د سترګو خوږ ناروغي خپرېدونکې ناروغي ده که خپرېدونکې وي، څنګه خپرېږي؟
۵_ د سترګو خوږ د ناروغۍ مخنیوی څنګه کولای شو؟
۶_ خپه کوونکې ټوخی (کروپ) څنګه پېژنو؟
۷_ د انسان د بدن څومره برخه د اوبو څخه جوړه شوې ده؟
۸_ د ټوخي، سالنډۍ او سینه بغل (برونشیت) د ناروغۍ د مخنیوي او علاج لپاره اوبه څنګه استعمال کړو؟
۹_ د دې لپاره چې د پوستکي په ناروغۍ اخته نه شو د اوبو څخه څنګه ګټه واخلو؟

اووم څپرکی

د کور پاکوالی

کور زموږ او ستاسو د اوسېدو ځای دی. خپل کور باید پاک وساتو خپلو ماشومانو باندې پام وکړو، سپي او څاروي باید د ماشومانو د لوبو ځای سره نژدې پرې نه ږدو، ځکه چې سپي او ځینې څاروي ډېرې خطرناکې ناروغۍ خپروای شي.

- سپږې او وربږې ډېرې ناروغۍ خپروي، باید د کور ټول غړي د سپږو او وربږو څخه پاک کړو.
- بړستن، روجايي، توشك باید لمر ته وغوړو ترڅو يې جراثيم مړه شي او ناروغه نه شو.
- هر چېرې لاړې مه توکوئ دې سره ناروغي خپرېږي.
- د کور د فرش، ديوالونو ساتنه وکړو د موږکانو سوري باید بند کړو.

په خوراك او څښاك کې پاکوالی

خواړه او اوبه د انسان ورځنۍ اړتياوې دي او که چېرې پاکوالي ته يې پاملرنه ونه شي، نو د ډول، ډول ناروغيو د منځ ته راتللو سبب ګرځي، نو پاکوالي يې باید په دې ډول وساتو:

۱ـ په خوړو باندې مچان او حشرات مه پرېږدئ، چې ناروغي درته انتقالوي.
۲ـ په ځمکه غورځېدلې مېوه د خوراك څخه مخکې ووينځئ.
۳ـ نيمه پخه شوې غوښه مه خورئ، ځکه دې سره چينجيان بدن ته داخلېږي.
۴ـ هغه خواړه مه خورئ، چې وخت وړاندې تيار شوي وي او بد بوی ولري.
۵ـ په نري رنځ، زکام او نورو مکروبي ناروغيو اخته کسانو سره ډېر مه نيژدې کېږئ.
۶ـ هغه خواړه خورئ، چې د پاك ځای څخه راوړل شوي وي او د تيارولو، پخولو او خوړولو په وخت کې يې پاکوالی مراعت کړئ.
۷ـ اوبه وروسته له ښه جوش کولو، چې ښې پاکې وي څښئ، ځکه چې ناپاکې اوبه ډېری ناروغی خپروي.

د خپلو ماشومانو روغتيا څنګه ساتلای شئ؟

۱ـ ماشومان بايد په خاورو او دوړو کې او پښې لوڅې ګرځېدو ته پرېنږدو.
۲ـ ماشومانو ته د صحي تښې د استعمال عادت ور زده کړو.
۳ـ ماشومان بايد د خپرېدونکو ناروغيو په وخت کې د ناروغانو څخه ليرې وساتو او واکسين يې کړو.
۴ـ ماشومان بايد ژر ژر ولامبوو او نوکان يې ژر ژر په ټاکلي وخت لنډ کړو.
۵ـ د ماشومانو پوره او ښه خوړو ته پاملرنه وکړو.
۶ـ ماشومان بايد د بد کاره او فاحش خلکو څخه ليرې وساتو او د ښه دوستانو سره يې کښېناستل عادت کړو.

۷_ د ماشومانو په مخکې هغه کارونه ونه کړو کوم، چې د دوی راتلونکي ژوند ورسره خرابېږي، مثلاً د سګرېټ کشولو څخه ځان وساتو، ځکه سګرېټ څکول د پوډري کېدو بنسټ دی باید ماشومان ورڅخه وساتو.

موږ څه زده کړل؟

ګرانو زده کوونکو موږ په دې کتاب کې د ځان او د خپل چاپېریال پاکوالی، د ناروغیو ډولونه او مخنیوی او هغه عادتونه، چې زموږ صحت ته ګټه رسوي زده کړل، نو په دې کې زموږ دنده دا ده، چې لومړی خپل ځان او کورنۍ د ناروغیو او په ټولنه کې د رواج شوو بدو عادتونو څخه وساتو او بیا خپله ټولنه کې نورو خلکو ته هم په همدې ډول مشوره ورکړو.

د اووم څپرکي پوښتنې

۱_ د کور د پاکوالي په هکله مو څه زده کړل معلومات راکړئ؟
۲_ د خوراك او څښاك په وخت کې پاکوالي ته پاملرنه څه ګټه لري؟
۳_ د خپلو ماشومانو روغتیا څنګه ساتلای شو؟
۴_ تاسو د ناروغۍ مخنیوی زده کړ، نو اوس به په خپله ټولنه کې د خپلې زده کړې څخه څنګه ګټه اخلئ؟
۵_ د صحي ټټيو څخه مطلب څه دی او ګټې یې بیان کړئ؟

لومړنی روغتیایي مرستې

د پینځم ټولګي لپاره

First Aid

For Grade 5

د افغانانو لپاره د سویس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

میزان ۱۳۷۹ اکتوبر ۲۰۰۰

لومړۍ څپرکی

حفظ الصحه (روغتیايي ساتنه)

تعریف : د ځان، کورنۍ او د اوسېدو د ځای پاکوالي ته حفظ الصحه یا د صحت ساتنه وايي.

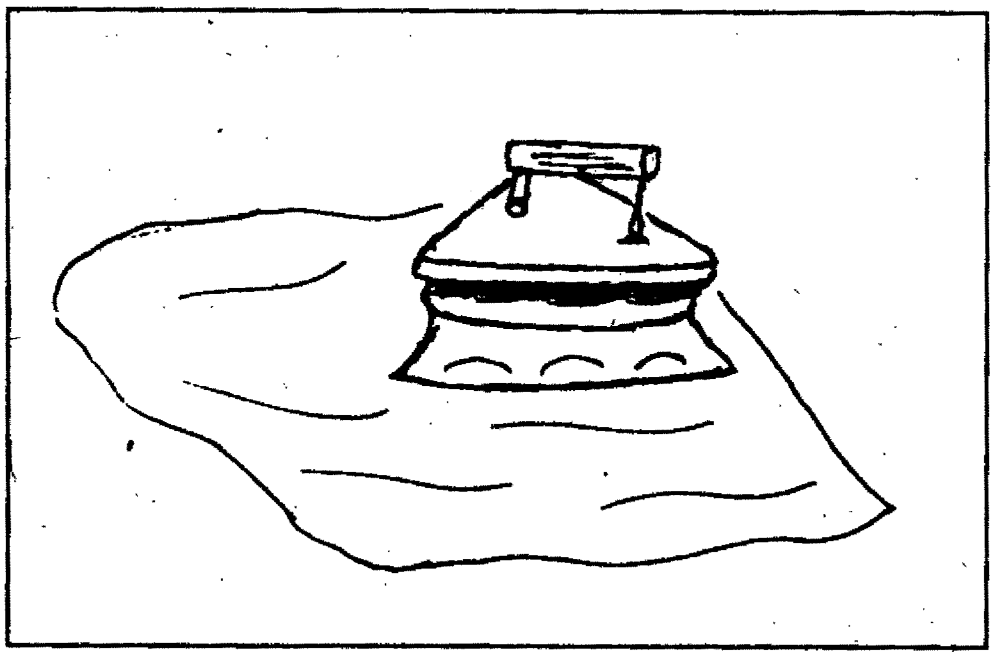
حفظ الصحه په دوه ډوله ده، چې یوه یې د ځان د صحت ساتنه ده او بله یې د چاپېریال پاک ساتنه ده، چې د ځان د صحت ساتنه تاسو په څلورم ټولګي کې زده کړې اوس د چاپېریال د پاک ساتنې په باره کې زده کړه کوو.

چاپېریال

د هغه ځای شاوخوا ته، چې انسان پکې اوسېږي چاپېریال وايي. مثلا مور او تاسو په خپل کور کې اوسېږو زموږ او ستاسو د کور غولي (حویلۍ) ته او د کور څخه بهر خواوشاه ته چاپېریال وايي. ستاسو په چاپېریال کې څه ډول شیان شته د یو ځای د خلکو چاپېریال د بل ځای د خلکو د چاپېریال سره فرق لري. مثلا د پلوشې د کور چاپېریال کې د مردارو اوبو لښتی، په لارو کوڅو کې د مېوو او سابو خزلي او مرداري پرته ده، چې ټوله ورخ مچان، ماشي، سپي او نور شیان ورڅخه خواره

د جامو پاك ساتنه

جامې د انسان بدن د ډېرې يخنۍ او ګرمۍ څخه ساتي موږ بايد خپلې جامې پاکې وساتو، جامې بايد په اوونۍ کې يو يا دوه ځله بدلې کړو او پاکې جامې واغوندو، جامې بايد په صابون ووينځل شي بيا لمر ته وغوړول شي بيا په مخ او څټ اوتو کړل شي، کله چې جامې لمر ته غوړوو او يايې اوتو کوو، د دې ګټه دا ده، چې جراثيم او سپږې که په جامو کې وي مړې کېږي او بيا موږ نه ناروغه کېږو.



د وېښتانو پاك ساتنه

ګل غوټۍ د ياسر خور ده، هغه هره ورځ خپل سر ګمنځوي، چې سپږې پکې پېدا نه شي او په اوونۍ کې يو يا دوه ځل خپل وېښتان په صابون او شامپو سره وينځي د هغې وېښتان ښه ښکاري او روغه، جوړه او قوي نجلۍ ده. هغه د خپلې مور سره مرسته کوي روجاى، توشکونه او بالښتونه لمر ته غوړوي، چې جراثيم او سپږې يې مړې شي، ځکه چې سپږې او جراثيم انسانانو کې ناروغي پېدا کوي، نو ځکه ګل غوټۍ په مور او پلار ګرانه ده.

خوري او تهول چاپېریال بد بوی کوي د یاسر د کور په شاوخوا کې پاکې اوبه رواني وي، ښایسته کوهی، چې سر یې پټ وي د کور په مخ کې یې ښه شین چمن او ګلان لري، هوا یې تازه او ښه بوی لري. اوس تاسو ووایاست، چې د پلوشې دوی چاپېریال ښه دی او که د یاسر؟ تاسو ته څه کول پکار دي؟

د چاپېریال پاک ساتنه

ګرانو زده کوونکو په مخکې لوست کې تاسو وویل، چې د یاسر د کور چاپېریال ښه دی، ځکه چې د صحت لپاره ګټور دی. تاسو د خپل ښوونکي سره ژمنه وکړه، چې موږ به هم خپل چاپېریال د یاسر د کور د چاپېریال په شان جوړوو، نو اوس د چاپېریال د پاک ساتنې طریقې زده کوو:

١ـ د خپل کور او دکور د شاوخوا مرداري او ناپاکي، چې سوزي هغه وسېزئ، چې نه سوزي هغه په یوه داسې کنده کې ښخ کړئ، چې د مچانو او حشراتو څخه په امن کې شي او د هغې څخه تاسو ته جراثیم رانه وړي.

٢ـ کوښښ وکړئ، چې د خپل چاپېریال د اوبو مردار لښتي ژر ژر صفا کړئ او د څښلو اوبه او خواړه ورڅخه وساتئ.

٣ـ په خپل چاپېریال کې نباتات او ګلان وکرئ، چې د دې پواسطه هوا تازه کېږي.

۴ـ په هر ځای کې رفع حاجت ته مه کښېنئ او صحي تشې ته ورځئ.

۵ـ د خپلو څاه ګانو سرونه پټ ساتئ او څاروي ورته نژدې مه پرېږدئ.

۶ـ خپلو ماشومانو ته د ناروغیو د مخنیوي واکسین کوئ، په خپلوکې په همدردۍ او اتفاق ژوند کوئ.

پاکه هوا

د هر انسان د ژوند لپاره هوا ضروري ده، همدارنګه نباتاتو او نورو ژوندیو موجوداتو لپاره هم که هوا ونه رسېږي، نو مړه کېږي. پاکه هوا د ساه کشولو په وخت کې زموږ بدن ته داخلېږي او وینې ته ننوزي او هلته بدن کې خواړه سوزوي او بیا موږ ته طاقت راکوي، خو کله چې هوا ناپاکه وي او یا وجود ته هوا ونه رسېږي، نو انسان ناروغه کېږي، نو موږ باید د پاکې هوا د پېدا کولو کوښښ په دې ډول وکړو:

۱ـ نباتات د تنفس په وخت کې لوګی اخلي او هوا پاکوي، نو په خپل چاپېریال کې باید نباتات ونې بوټي وکرو ترڅو د هوا څخه زهري لوګی لیرې شي او موږ ته پاکه او تازه هوا پاتې شي.

۲ـ په هغه ځایو کې چې د خښتو بټیو لوګي وي یا د ماشینونو او نورو شیانو لوګي، نژدې وي ونه اوسېږو او ځان ورڅخه وساتو.

۳ـ خپلو کوټو ته د کړکیو او نورو لارو څخه هوا داخله کړو.

د لمر رڼا

د لمر رڼا روغتیا ته ګټه رسوي.

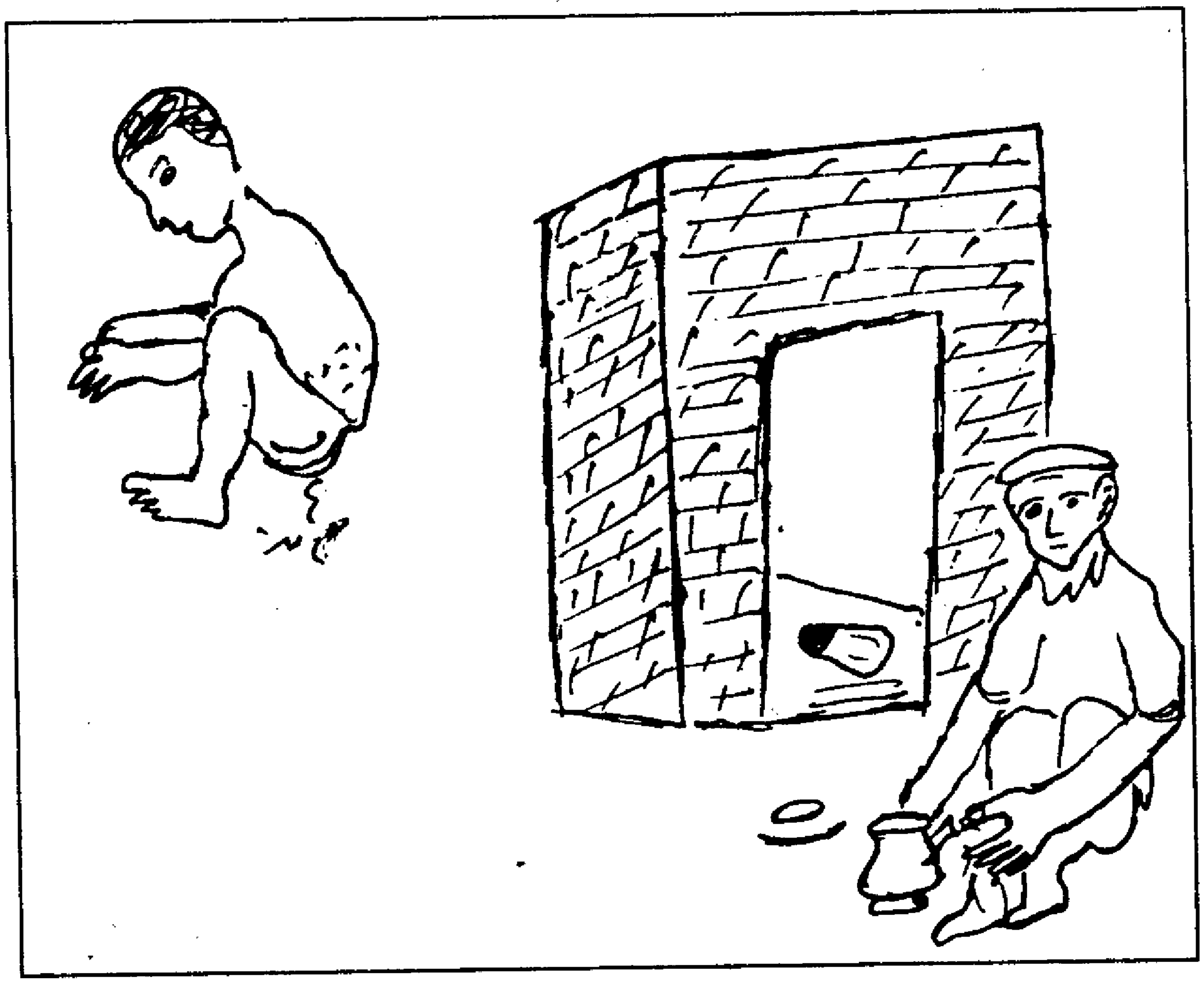
د لمر رڼا د ماشومانو هډوکي قوي کوي، ځکه د لمر په وړانګو کې داسې مواد شته، چې د هډوکو د جوړښت لپاره ضروري دي، نو لازمه ده، چې خپلو خونو ته په کافي اندازه د لمر رڼا داخله کړو. همدارنګه د لمر رڼا د سږو، وربو او ځینو جراثیمو د وژلو لپاره هم ضروري ده، نو باید د خوب بسترې، شړۍ، جامې او پړونی لمر ته وغوړوو او کوچني ماشومان هره ورځ لمر ته ښکاره کړو خو باید چې ډېر تېز لمر ته یې ښکاره نه کړو تر څو پوستکی یې ونه سوځي.

تشناب

په ځینو ځایو کې، چې خلك پاکوالي ته پاملرنه نه کوي خپل ماشومانو ته د تشنابو صحي استعمال عادت نه ورزده کوي، بیا ماشومان په خپل کور او یا په لارو کوڅو کې د رفع حاجت لپاره ناست وي، چې په دې عادت سره ټولنه کې ډېرې ناروغۍ خپرېدی شي. ځینې نا پوه لویان هم شته، چې د کورونو د دیوالونو په خوا کې خپل رفع حاجت کوي او په خاص ډول د جوماتونو د اودس کولو ځای کې بولې کوي، چې دا یوه لویه ګناه ده او دصحت لپاره ضرر دی. د ټولنې د صحت ساتنې لپاره د صحي تشنابو پېژندنه ضروري ده. صحي تشناب هغه ده، چې سر یې پټ او ښاروي او نور حشرات ورته ونه رسېږي.

صحي تشناب هغه ده، چې د کور په یو ګوښه ځای کې جوړه شوي وي.

د دې لپاره چې په ناروغيو اخته نه شو، بايد ټټې د کورونو، ښاګانو، چينو ويالنيو او ويالو



څخه لرې تر لرې شل متره ليرې جوړه کړو او د هغې سر بايد بند وساتو او خپلو ماشومانو ته د ټټې د استعمالولو چل ورزده کړو او د صحي ټټې د استعمال وروسته لاسونه په صابون ووينځو.

اوبـه

الله (ج) ټول ژوندي موجودات په اوبو سره ژوندي ګرځولي دي. اوبه د انسانانو د لومړنيو اړتياوو څخه دی، چې د بدن په جوړښت کې مهم رول لوبوي او د لمبلو جامو وينځلو اودس کولو او نورو اړتياو لپاره پکارېږي، خو که اوبه پاکې ونه ساتل شي او ناپاکې اوبه وڅښل شي او يا په ناپاکو اوبو ولمبل شي د ډېرو ناروغيو سبب ګرځي د ناپاکو اوبو د استعمالولو له امله په سلو کې اتيا ۸۰٪ ناروغۍ انسانانو ته پيدا کېږي. اوبه د ځای د جوړښت په اساس د ښاه ګانو، چينو، ډنډونو، سيندونو او ويالو اوبو او نورو باندې وېشل شوي، چې د ځينو اوبو يادونه کوو:

د څاه اوبه

د ځمکې کېندل شوي ځای ته، چې اوبه ورڅخه ووزي څاه ویل کېږي.
څاه ګانې ډېر ډولونه لري، لکه د څرخ څاه او د پمپ څاه. د څاه ګانو اوبه نسبت نورو اوبو ته پاکې وي او جراثیم پکې نه وي، نو ځکه صحي اوبه ورته وايي، خو د څاه ګانو د اوبو په هکله باید په یاد ولرو، چې د څاه جوړولو لپاره باید داسې ځای په نظر کې ونیول شي، چې هلته نژدې تشناب نه وي. همدارنګه د څاه سر باید پټ وي، نو کله چې څاه سر ونه لري جراثیم او نور حیوانات پکې لوېږي او اوبه ناپاکه کوي. که چېرې دا ناپاکه اوبه وڅښل شي نو انسان ناروغه کوي.

د ډنډ اوبه

ځینې ډنډونه د لامبو لپاره جوړ شوي وي، چې د ډنډ لاندې برخه سیمټ شوې وي او په هفته کې دوه ځله ورته اوبه بدلوي دا ډول ډنډونه باید داسې ځای کې جوړ شي، چې حیوانات او نور هغه څه چې اوبه ناپاکه کولای شي ورڅخه لیرې وي او ورته نه رسېږي او په هغو ډنډونو کې چې خلك لامبې د څارویو او نورو حیواناتو د څښلو لپاره د لامبو د ډنډ څخه استفاده ونه شي او کوم ډنډونه، چې د حیواناتو د څښلو اوبو لپاره جوړ شوي وي باید خپل ماشومان په هغې ډنډ کې لامبلو ته پرېنږدو. په غرنیو

سیمو کې د باران د اوبو ډنډونه وي، چې حیوانات او انسانان ترې ګټه اخلي، پدې کې ډېرې ناروغۍ خپرېدای شي باید پاکوالي او د حیوان او انسان د اوبو فرق وشي.

د څښلو د اوبو پاکول

اوبه ډېر ژر او په اسانۍ سره ناپاکې کېږي د دې لپاره چې د ناپاکو اوبو څخه ډېرې زیاتې ناروغۍ خپرېږي باید د اوبو د پاکولو طریقې زده کړو.

<u>د اوبو چاڼ کول</u>: لومړی کوښښ کوئ، چې اوبه د پاك ځای څخه راوړئ. بیا یو لوښی (منګی) ښه ووینځئ او د هغې په خوله یوه پاکه ګڼه جالۍ تړئ، چې درې قاته شوې وي واچوئ بیا په دې تش منګي کې په کرار کرار اوبه اچوئ تر یو حده ناپاکي او جراثیم په چاڼ کې پاتې کېږي او لاندې اوبه پاکې کېږي، خو بیا وروسته د منګي سر باید پټ وساتئ.

<u>د اوبو د ناپاکیو کېنول</u>: په دې طریقه کې اوبه د یو څو ساعتونو لپاره په منګي کې داسې ږدو، چې حرکت ورنه کړل شي پس له څو ساعتونو یې ډېر په کرار بل پاك لوښي کې اړوو، چې ناپاکي یې لومړني منګي کې پاتې شي. په بله طریقه کې اوبه باید ښه جوش کړی شي، چې جراثیم یې مړه شي او بیا وڅښل شي.

د لومړي څپرکي پوښتنې

۱_ حفظ الصحه څه ته وايي او په کومو ډولونو وېشل شوې ده؟

۲_ چاپېريال څه ته وايي او دا هم‌وايئ، چې د پلوشې او ياسر چاپېريال سره څه توپير لري؟

۳_ د چاپېريال پاك ساتنې باره کې معلومات راکړئ؟

۴_ صحي او غير صحي تشې څه توپير لري؟ او د غير صحي تشيو د استعمال ضرورونه وواياست؟

۵_ د اوبو د پاکولو طريقې بيان کړئ؟ او دا هم وواياست چې ناپاکې اوبه څښل څه زيان لري؟

۶_ د ډنډ اوبه ګټورې دي که د څاه اوبه او سبب يې څه دی؟

دوهم څپرکی

خواړه د روغتیا لپاره

د انسان د ښې ودې، قوت او روغتیا لپاره ښه خواړه پکار دي. ښه خواړه هغه دي، چې وجود جوړ کړي یعنې وجود ته وده او نمو ورکړي. همدارنګه وجود ته د کار کولو قوت ورکړي او بدن سلامت وساتي، کله چې په دې ډول خواړه وخوړل شي انسان به قوي وي او ناروغي به وربانديې اثر نه شي کولای. کله چې دا ډول خواړه ونه خوړل شي، نو انسان به کمزوری شي او اسانه ناروغي به هم وربانديې سخته تېرېږي.

نو د دې لپاره چې موږ قوي شو او د ناروغۍ په مقابل کې قوت ولرو او وجود مو جوړ او سلامت وي، د خوړو ډولونه باید وپېژنو او هغه خواړه وخورو، چې زموږ وجود جوړوي او قوت ورکوي.

د خوړو ډولونه

خواړه په عمومي ډول په درې ډوله دي :

۱ ـ *وجود جوړوونکي خواړه*

۲ ـ *قوت ورکوونکي خواړه*

۳ _ وجود ساتونکي خــواړه

۱ _ *وجود جوړونکي خواړه* : دا ډول خواړه د انســان د وجـود غـوښه، پوستکی، هډوکي، وینـه او نـور جوړوي او بـدن لپـاره طـاقت هـم ورکـوي. وجود جوړونکي خواړه په غوښه، شیدو، چرګانـو هګیـو، پنیر، لوبیـا او د کبانو په غوښه کې زیات شته، مګر په میوو او شنو سابو کې لږ شته. هـره ورځ انسان دې ډول خوړو ته اړتیا لري.

۲ _ *طاقت ورکوونکي خواړه* : دا هغه ډول خواړه دي، چې وجـود تـه د کـار کولـو لپـاره قـوت ورکـوي او همدارنـګه د نـاروغیو پـه مقـابل کـې انسـان قـوي کـوي طـاقت ورکوونکي خـواړه پـه جـوارو، غنمـو، وریجـو، کچالو، سابو، بوره، شهد، میوه، کیلې او نورو کې شته. هـره ورځ انسـان دې خوړو ته هم اړتیا لري، چې باید د خوړو په تقسیم اوقات کې راوستل شي.

ځینې نور خواړه هم شته، چې وجود ته قوت ورکوي او په بدن کې چې کله نور قوت کم شي بیا هغه قـوت ځخـه بـدن ګټـه اخلـي هغـه خـواړه، چې وجود کې قوت ذخیره کوي دا دې غوړي، د نباتاتو تیل، وازده، کوچ او نور...

۳ _ *ساتونکي خـواړه* : دا هغـه خـواړه دي، چــې ډېر ویټامینونــه او معدني مواد لري. ویټامینونه او معدنـي مـواد د انسـان د بـدن پـه سـلامت ساتلو کې پوره مرسته کوي. که چیرې دا ویټامینونه یا معدني مواد وجود تـه ونـه رسـېږي او یـا پـه وجـود کـې کـم شـي، نـو انسـان ناروغـه کیـږي. هـر ویټامین او هره معدني ماده په وجود کې خاصه دنده سرته رسـوي او کلـه چې وجـود تـه ونـه رسـېږي، نـو هغـه دنــده سرتـه نـه رسـېږي او انسـان پـه

ناروغۍ اخته کېږي. کوم خواړه، چې ويټامينونه او معدني مواد لري دا دي : غوښه، ينه، د چرګ هګۍ، کبان او شنه سابه.

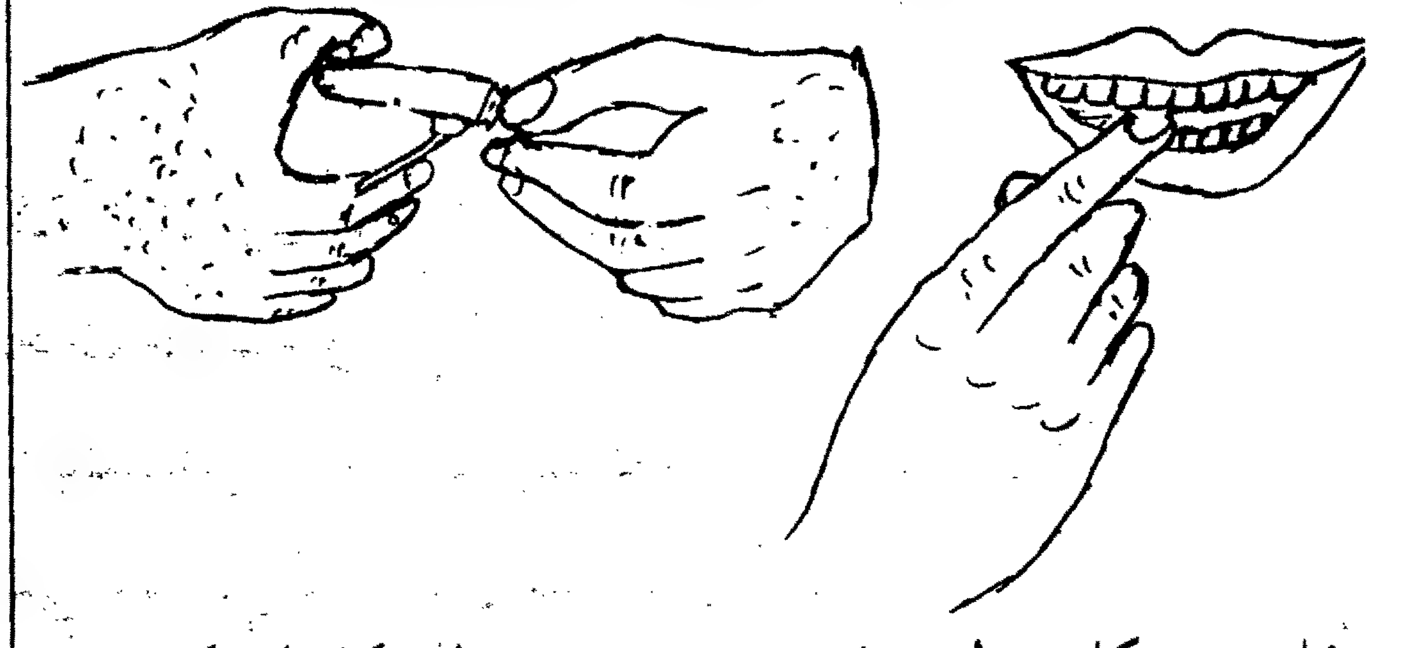
ښه او برابر خواړه

ښه خوراك د پوره او برابر خوراك معنی لري دا هغه خوراك ته نه وايي، چې هر شی چې وي او ګډه دې ورباندې ډکه شي، مګر ښه او برابر خواړه هغه دي، چې وجود ساتونکي خواړه طاقت ورکوونکي او وجود جوړوونکو خوړو څخه په کې د اړتيا په اندازه خواړه شامل وي.

خو هغه ځوك چې د خوړو برابروالي ته پاملرنه نه کوي په ناروغۍ اخته کېږي او اسانه ناروغي هم ورباندې سخته تېرېږي. تاسو په لاندې شکل کې ماشومان ګورئ، چې يو يې وجود جوړونکي خواړه نه خوري نری پوستکی او هډوکي ښکاري، بل ماشوم چې يوازې خواړه خوري او د خوړو برابروالي ته يې پاملرنه نه ده شوې پړسېدلی ښکاري، خو د ناقص خوراك ناروغي لري، بل ماشوم چې برابر خواړه خوري روغ او جوړ او د پوره صحت خاوند دی.

د نوکانو لنډول

نوکان لنډول د ناروغیو په مخنیوي کې مرسته کوي کله چې د چا نوکان اوږده شوي وي، د نوکانو لاندې خیرې راټولیږي، چې په دې خیرې کې د ناروغیو جراثیم او د چینجیانو هګۍ وي او کله چې ډوډۍ خوري، نو دا هګۍ او جراثیم د ډوډۍ سره یوځای خولې ته ځي او بیا کلمو ته ځان رسوي او انسان ناروغه کوي، نو ځکه باید خپل نوکان لنډ کړو، ترڅو خیرې جراثیم او د چینجیانو هګۍ ورلاندې جمع نه شي او ناروغه نه شو.



په دې ډول نوکان لنډ کړئ — په غاښونو نوکان مه لنډوئ

پښې لوڅې ګرځېدل

پلوشه یوه نالایقه نجلۍ ده، د مور سره په کار کې مرسته نه کوي، ټوله ورځ په کوڅو کې پښې لوڅې ګرځي د هغې رنګ ژېړ شوی نری او وچ ښکاي د بدن وینه یې کمه شوې.

د خوړو ساتنه

د دې لپاره، چې خواړه د روغتیا لپاره ضروري دي او که چیرې ناپاک وخوړل شي انسان ناروغه کوي، نو د خوړو ساتنه د هغه شیانو څخه لازم ده، چې خواړه ناپاك کوي، نو د دې لپاره چې خواړه ناپاك نه شي لاندې لاربښوونو باندې عمل کوو:

۱ ـ خواړه باید د یو پاك دوکان څخه واخیستل شي، چې په پاك دوکان کې ساتل شوي وي.

۲ ـ کله چې کور ته راوړل شي باید د یوې جالۍ پواسطه وپوښل شي او په لوړ ځای کې ځوړند کړل شي.

۳ ـ د تیارولو او پخولو په وخت کې یې باید پاکوالی مراعت شي.

۴ ـ هغه خواړه، چې خام خوړل کېږي باید په اوبو ښه ووینځل شي او بیا په پاك لوښي کې واچول شي او بیا وخوړل شي.

د خوړو په هکله د صحي علومو د زده کوونکي او د کلي د خلکو مشورې

کلیوال: ماشوم باید د تبې لرلو په وخت کې په بړستن کې تاو کړی شي، چې هوا ورته زیان ونه رسوي.

زده کوونکی: نه! د تبې په وخت کې د ماشوم څخه باید جامې لیرې کړی شي، چې هوا ورته ورسېږي دا تبه کموي.

کلیوال : د ولې د پوستکي جوشانده که ماشوم ته ورکړی شي، نو تبه به یې کمه شي او ګټوره ده.

زده کوونکی : هو! دا سمه خبره ده، ځکه چې د ولې پوستکي کې د اسپرین په شان درمل شته چې تبه کموي.

کلیوال: د زکام او تبې په وخت کې مالټه، لیمو او نورې میوې خوړل ناروغ ته زیان رسوي.

زده کوونکی : د زکام او تبې په وخت ټولې میوې ګټه لري دا وجود ته قوت ورکوي او د ناروغۍ بنه کېدو کې مرسته کوي.

کلیوال : د مور شیدې د ماشوم لپاره د پوډري بوتلو د شیدو څخه ښه دي.

زده کوونکی : هو! د مور شیدې ماشوم لپاره ښه خواړه دي او ماشوم د مکروبي ناروغیو څخه ساتي.

کلیوال : یوه لنګه ښځه باید یوازې شیره وخوري، نور خواړه ورته زیان رسوي.

زده کوونکی: نه! لنګه شوې ښځه د هر وخت څخه زیات دې وخت کې ښه خوړو ته اړتیا لري ترڅو نوره وینه یې کمه نه شي او قوي شي. باید هر ډول ښه خواړه وخوري.

کلیوال: د ساه بندۍ د ښه کېدو لپاره د چنګښې او کبانو ژوندي بچې باید وخوړل شي، چې دا د سا بندۍ مکروبونه خوري.

زده کوونکي : نه ! دا اودې ته ورته نور شیان د ناروغۍ په کمېدو کې مرسته نه شي کولای او زیان رسوي باید ځان ترې وساتو.

د دوهم څپرکي پوښتنې

۱. خواړه خوړل څه ګټه لري؟
۲. د خوړو د ډولونو نومونه واخلئ؟
۳. وجود جوړونکي خواړه په کومو موادو کې شته نومونه يې واخلئ؟
۴. وريجې، کچالو، بوره، شهد وجود ته څه ګټه لري؟
۵. وجود ساتونکي خواړه کوم دي؟
۶. ښه او برابر خواړه څه معنی لري؟
۷. د خوړو په هکله د کليوال او زده کوونکي مشورو څخه مو څه ګټه واخيسته؟
۸. لاندې جملو کې خالي ځايونه په مناسبو کليمو ډک کړئ؟

- برابر خواړه هغه دي چې (   ) (   ) (   ) خواړه پکې وي.
- ويټامينونه او معدني مواد په (   ) او (   ) موادو کې شته.
- هغه خواړه، چې وجود کې قوت جمع کوي عبارت دي له (   ) او (   ) (   ) څخه.
- د خوړو ډولونه (   ) (   ) (   ) (   ) (   ) څخه عبارت دي.

۹. لاندې جملې ولولئ کومې چې ناسمې وي تاسو يې سمې وواياست.

- د بوتل پوډري شيدې د ماشوم لپاره ګټه لري باید ورکړ شي.
- د سا بندۍ د ښه کولو لپاره د کبانو بچي او د چنګښو بچي باید وخوړل شي چې دا مکروبونه خوري.
- د زکام او تبې په وخت کې ټولې میوې لکه مالټه او لیمو، کیلې او نور خوړل ګټه لري.
- ماشوم باید د تبې لرلو په وخت کې برستن کې تاو کړو.
- غوړي کوچ او نباتي تیل وجود جوړونکي خواړه دي.
- یوه لنګه ښځه باید غوښه، شیدې، سابه، وریجې، ینه، میوې او نور برابر خواړه وخوري.

۱۰. په لاندې خوړو کې وجود جوړونکي خواړه په نښه کړئ

الف: وریجې ب: شیدې او هګۍ ج: کچالو او غنم د: غوړي او وازده.

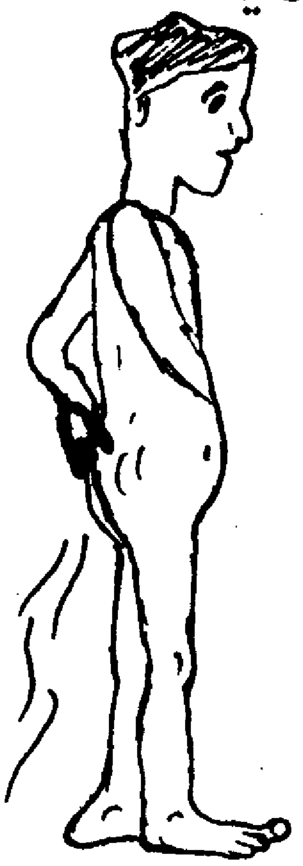
دریم څپرکی

چینجیان

زموږ په چاپېریال کې په اوبو، خوړو او د انسانانو او حېواناتو په غوښو او کولمو کې ډول، ډول چینجیان اوسېږي او د انسان خواړه او اوبه خوري او انسان ناروغه کوي، چې ځینې یې په دې ډول دي.

نري چینجي

دا ډېر کوچني او نري د تار په شان چینجي دي، چې کیخي هم ورته وایي. یو سانتي متر اوږده دي، سپین رنګ لري دا چینجي د شپې له خوا د ماشوم د مقعد په شاوخوا کې هګۍ اچوي او د ماشوم مقعد خارښت کوي کله چې ماشوم خپل مقعد ګروي د دې چینجیانو هګۍ د ماشوم د نوکانو پورې نښلي، چې پدې ډول هغه خوړو او نور شیانو ته نقلوي او نور خلك هم د نري چینجیانو په ناروغۍ اخته کوي.



هغه ماشوم چې د نري چنجیانو په ناروغۍ اخته دی

د نري چنجيانو د ناروغۍ مخنيوی څنګه وکړو؟

ماشوم ته تنګ نيکر واغوندئ ترڅو خپل مقعد ونه ګروي.

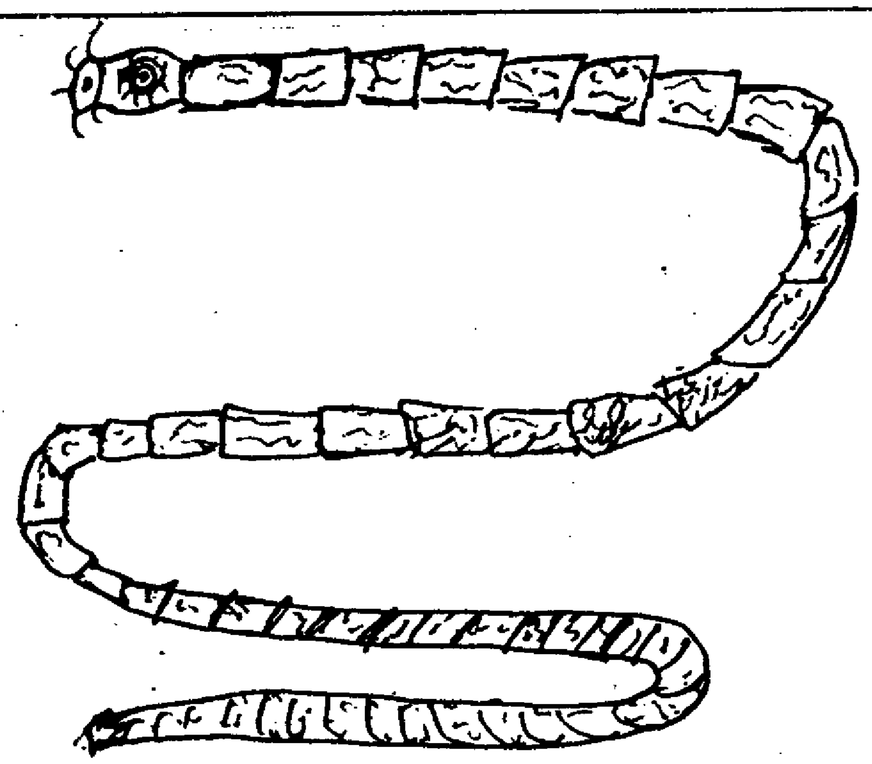
د ماشوم نوکان لنډ پرې کوئ، د ماشوم کالي ژر بدلوئ، ماشوم ژر لمبوئ او نوکان يې مه اوږدوئ، د ماشوم د مقعد شاوخوا د شپې له خوا په واسلينو غوړ کړئ او پاکوالي ته پاملرنه کوئ.

وينې څښونکي چينجي

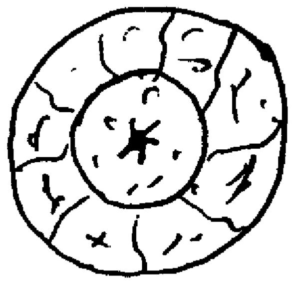
يو ډول وينه څښونکي چينجي، چې يو سانتي متر اوږده دي د انسان په کولمو پورې نښتي او هګۍ اچوي چې بيا د فضله موادو سره بيرون ته غورځول کيږي او بيا ورڅخه په لمده خاوره کې کوچني بچي راوځي بيا چې کله ماشومان پښې لوڅې ګرځي، نو د پښو د تلو له لارې بدن ته داخليږي بيا کولمو ته ځي او د کولمو د پوستکي پورې ځان نښلوي او د انسان وينه څښي او د انسان وينه کميږي د مخنيوي لپاره يې صحي تشناب استعمالوئ او خپل ماشومان پښې لوڅې مه پريږدئ.

کدو دانه چنجیان

دا چنجیان د انسان په کولمو کې اوسېږي. دا ډېر اوږد چینجی دی، تقریباً لس یا ۱۵ متره اوږدوالی لري. خلك دا چینجي د غوبي او نورو هغو غوښو د خوړلو څخه اخلي، چې ښه نه وي پوخ شوی او بیا د ناروغ ګېډه درد کوي ګېډه یې پړسېدلي معلومېږي د ناروغ وزن کمېږي د مخنیوي لپاره غوښه باید ښه پخه شي کباب شوې غوښه چې منځ کې خامه وي، مه خورئ. د ناروغ ژر علاج وکړئ چې ناروغي نورو ته خپره نه کړي.



په شکل کې کدو دانه چینجی ګورئ



دکدو دانه چنجیانو هګۍ

د دریم څپرکي پوښتنې

۱_ چینجیان چېرته اوسېږي او انسان لپاره څه زیان لري؟

۲_ نری چینجی څومره اوږدوالی لري او څه ډول رنګ لري؟

۳_ د نري چینجیانو څخه څه ډول ناروغي منځ ته راځي او څنګه يې مخنیوی وکړو؟

۴_ وینه څښونکي چنجیان څنګه بدن ته داخلېږي او څنګه ورڅخه ځان وساتو؟

۵_ کدو دانه چنجیان څه ډول چنیجیان دي او څنګه خپرېږي؟

۶_ که څوك لوخې پښې ګرځي د کومو چنجیانو ناروغي ورته پیدا کېږي؟

۷_ هغه کسان، چې نیمه پخه شوې غوښه خوري په کومه ناروغۍ اخته کېدای شي؟

۸_ لاندې جملو کې خالي ځایونه په مناسبو جملو ډك کړئ؟

- *د چنجیانو د مختلفو ډولونو نمونه عبارت دي له ( ) ( ) ( ) څخه.*
- *کدو دانهٔ چنیجیان ( ) مستره پورې انسان کې غتېدای شي.*

څلورم څپرکی

ساري ناروغي

په څلورم ټولګي کې مو زده کړل، چې ناروغي په دوه ډوله ده، چې یوه یې مکروبي ناروغي او بل ډول یې غیر مکروبي ناروغۍ دي، چې غیر مکروبي ناروغۍ په وجود کې دکوم مهم شیز د کمېدو یا د کومو پېښو لکه سوځېدلو، غرقېدلو، موټر سره ټکر کولو او نورو له امله منځ ته راځي او مکروبي ناروغۍ هغه دي، چې د جراثیمو پواسطه منځ ته راځي.
اوس زده کوو، چې په مکروبي ناروغیو کې داسې ناروغۍ دي، چې د یو سړي څخه بل سړي ته خپرېږي دې ډول ناروغیو ته چې د یو کس څخه بل ته او د یوې سیمې څخه بلې سیمې ته خپرېږي ساري ناروغي وایي، چې مهمې ساري ناروغۍ دا دي زکام، نری رنځ، ټوخله، شری او نور...

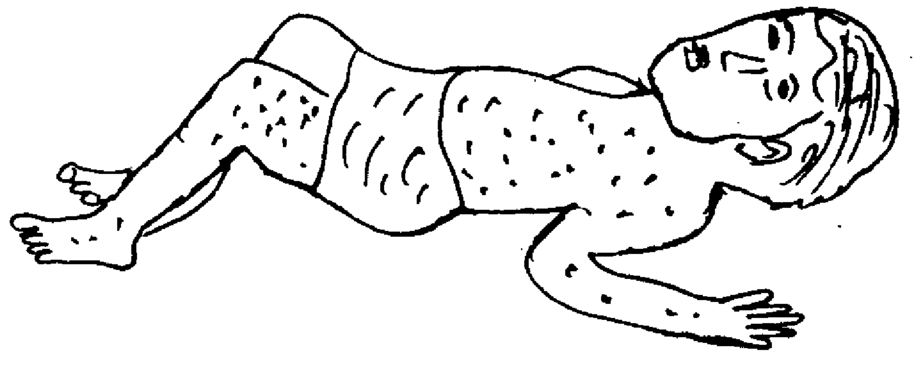
ریزش یا زُکام (والګی)

کله چې څوک ټوخي، پرنجي او د ستوني درد ولري او کله کله تبه او سردرد هم ورسره وي دا د زکام یا والګي ناروغي ده همدارنګه د ناروغ پوزه بهېږي.

د زکام مخنیوی : پوره خوب او ښه خوراك د زکام مخنیوي کې مرسته کوي. د دې لپاره، چې نورو روغو کسانو ته زکام خپور نه شي، د پرنجی او ټوخي کولو په وخت کې باید خپله پوزه او خوله په دسمال پټه کړي.
کله چې څوك زکام وي، زیاتې اوبه شیدې او نور مایعات چې ترمی وي وڅښئ.
پوزه سوڼ کوئ، مه یې کشوئ دې سره د غوږونو درد پیدا کیږي زکام عموماً بې درملو ښه کیږي خاص پرهیز ته ضرورت نشته.
که چیرې د زکام په وخت کې پوزه بنده شوې وي، مالګینې اوبه پوزې ته په داخلولو خلاصېدای شي.

شــــری

شری یوه ساري ناروغي ده، چې د ټوخي او پرنجي کولو په وخت کې د یو ناروغ څخه بل روغ انسان ته خپرېږي. همدا رنګه د ماشومانو د لوبو د سامان پواسطه هم دا ناروغي انتقال کوي. د دې لپاره چې د شري په ناروغیو مو ماشومان اخته نه شي باید د (۹) میاشتو څخه تر (۵) کلو پوري عمر لرونکي ماشومان واکسین کړو.
کله چې څوك په شري اخته شوی وي هغه باید په جلا ځای کې استراحت وکړي. ښه خواړه او ډیر مایعات، چې ترم وي که ناروغ ته ورکړی شي، نو ژر به ښه شي.



آیا تاسو پوهېږئ، چې پلوشه ولې نرۍ، وچه او کم خونه ښکاري؟ هو! پلرشه پښې لوڅې ګرځي په لمده ځمکه کې وینې ښبوونکې چینجیان وي، چې د پښو د تلي د پوستکي له لارې پلوشې ته داخلېږي او دپلوشې کوامو پورې ځان نښلوي او د پلوشې وینه ښبي، نو ځکه پلوشه نرۍ، وچه او کمخونه ښکاري.

موږ باید پښې لوڅې ونه ګرځو تر څو ناروغه نه شو.

د لومړي څپرکي پوښتنې

۱ـ نوکان لنډول څه ګټې لري؟

۲ـ صحت څه ته وایي؟

۳ـ د ویښتانو او جامو پاکوالی وواياست؟

۴ـ پښې لوڅې ګرځېدل څه زیان لري؟

۵ـ د نوکانو په نه لنډولو کومې ناروغۍ خپرېږي او څنګه یې مخنیوی وکړو؟

۶ـ ګل غوټۍ ولې په هوږ او پلار ګرانه ده؟

توره ټوخله (شنه غاړه)

توره ټوخله هم یوه ساري ناروغي ده، چې د ژمي په وروستیو میاشتو کې پیدا کېږي او کوچني ماشومان ډېر په تکلیف کوي ناروغ زیات ټوخېږي او اخر د ټوخي کې هوپ کوي. دا ناروغي هم د شري د ناروغۍ په شان د ټوخي او پرنجي کولو په وخت کې بل انسان ته خپرېږي.
د مخنیوي لپاره یې باید ماشومانو ته واکسین وکړو او خپل ماشومان د ناروغو ماشومانو څخه لیرې وساتو او که ماشوم ناروغ وي هغې ته باید ارام ورکړو او د جوش شوو اوبو بخارونه باید ناروغ تنفس کړي، پدې سره ټوخی نرمېږي او بنه کېږي.

وبــــاه

وباه یوه ساري او ډېر ژر خپرېدونکې ناروغي ده، چې ډېر ژر انسان له منځه وړي دا ناروغي د باران د اورېدلو څخه وروسته خپرېږي، چې د مردارو اوبو د څښلو په وخت کې روغ انسان ته دا ناروغي خپرېږي.
ناروغ ژر، ژر کانګې کوي او ژر ژر اسهالېږي او د فضله موادو رنګ یې د وریجو د اوبو په شان وي.
که چیرې د ناروغ ژر واکسین او دوایي ونه شي، نو د یوې ورځې په موده کې ناروغ مړ کولای شي، نو باید د دې ناروغۍ مخنیوی زده کړو:

د وباه د ناروغۍ مخنیوی

۱ــ ناروغ باید ژر تر ژره واکسین شي.
۲ـ ناروغ باید د روغو خلکو څخه جلا کړو.
۳ــ باید د خوړو او اوبو پاکوالي ته پوره پاملرنه وکړو، ترڅو وباه خپره نه شي.

نري رنځ

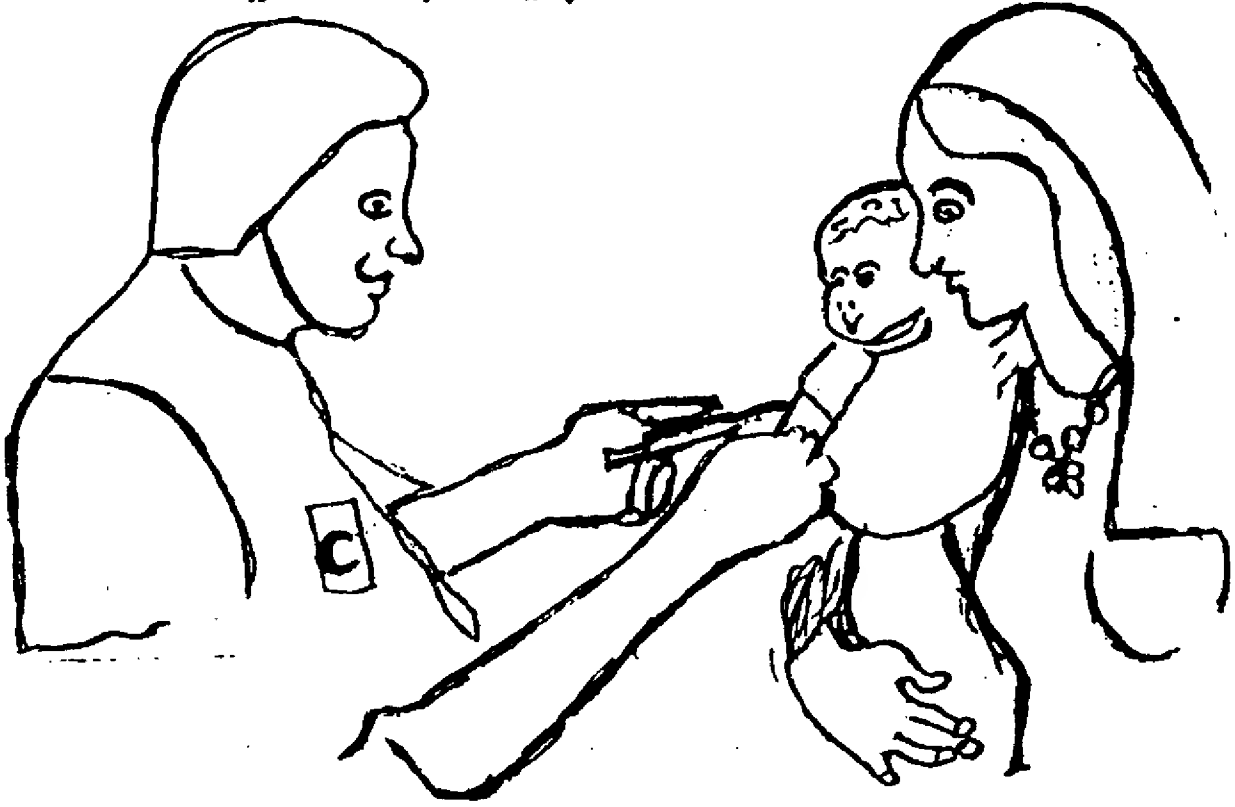
نري رنځ (سل مرض) او توبرکلوز هم ورته وايي دا ناروغي په ډېرې اسانۍ سره بل انسان ته خپرېږي، چې د اوږدې مودې ټوخی، وزن کمېدلو او ټوخي سره د وینې راتللو باندې پېژندل کېږي. نري رنځ وژونکې ناروغي د،، خو که مخنیوی او صحیح درمل یې وشي ښه کېدای شي.

د نري رنځ مخنیوی

۱ــ ماشومانو ته ښه خواړه ورکوئ، چې قوي وي او نه ناروغه کېږي.
۲ــ ماشومانو ته په ټاکلي وخت واکسین کوئ.
۳ــ د ناروغ درمل وکړئ او ناروغ ته ووایاست چې د لږ ښه کېدو وروسته درمل پرې نه ږدي.

واکسین

ډاکټران د ځینو ناروغیو جراثیم پیدا کوي او هغه مړه کوي او یا یې ضعیفه کوي او نوره دوایي ورسره ګډوي بیا چې کله دا دوایي چې مړه مکروبونه پکې وي د یو ناروغ خوله کې اچوي او یا یې د پوستکي لاندې ورته پیچکاري کوي کله چې دا دوا انسان ته داخله شي، نو بیا انسان د همدې جراثیمو په ناروغیو نه اخته کېږي دې دوایي ته واکسین وایي.



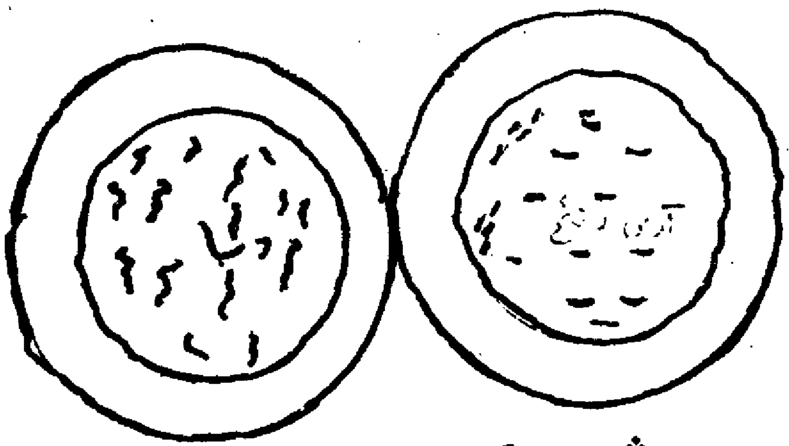
په شکل کې ماشوم د واکسین کولو په حال کې لیدل کېږي

د واکسین کولو ګټې

د واکسینو ګټې دا دي، چې د هرې ناروغۍ د جراثیمو څخه، چې جوړ شوي وي د هماغې واکسین په کولو سره د هماغې ناروغۍ څخه په امن کې پاتې کېږي.

مثلاً دې دایره کې د نري رنځ جراثیم دي که دا جراثیم مړه کړی شي او نوره دوایي ورسره یو ځای کړی شي او کوم ماشوم ته پیچکاري شي، نو دا

ماشوم به په نري رنځ نه اخته کېږي او پدې دايره کې د وباه د ناروغۍ جراثيم دي که د دې څخه واکسين جوړ کړی شي او انسان ته پېچکاري شي، نو دا انسان به د وباه د ناروغۍ څخه په امن کې شي او په وباه ناروغۍ نه اخته کېږي.



د ځلورم څپرکي پوښتنې

۱ـ ساري ناروغي څه ته وايي او د څو ډوله ساري ناروغيو نومونه واخلئ؟

۲ـ د والګې د مخنيوي لپاره بايد څه وکړو؟

۳ـ ايا کله چې څوك په نري رنځ اخته شي بېرته ښه کېږي؟

۴ـ وباه ناروغي څنګه خپرېږي او مخنيوی يې څنګه وکړو؟

۵ـ که څوك د ډېر وخت څخه راپدېخوا ټوخی کوي او وزن يې کمېږي دا به په کومه ناروغۍ اخته وي؟

۶ـ د شري او وباه ناروغي څه وخت ډېره ليدل کېږي؟

۷ـ کله چې ناروغ ډير ټوخېږي او ټوخی په هوپ ختموي دي ناروغۍ ته څه نوم اخلي؟

پنځم څپرکی

د ناروغ پالنه

د ناروغ د پالنې لپاره مهمې خبرې دا دي:

۱ ــ ناروغ ته استراحت ورکول

۲ــ ناروغ ته مایعات ورکول

۳ــ شخصي حفظ الصحه

۴ــ ښه خواړه ورکول

۱ــناروغ ته ارام او استراحت ورکول

یعنې ناروغ په یو داسې ځای کې څملوئ، چې شور نه وي پوره هوا او لمر ورته ورسېږي. همدارنګه ناروغ باید د ډېرو سړو او ګرمۍ څخه وساتل شي که هوا سړه وي ناروغ په بړستن او یا کمبله کې پټ کړئ، خو که هوا توده وي او یا ناروغ تبه ولري هېڅکله یې مه پټوئ.

۲ ــ د ناروغ شخصي حفظ الصحه (د ناروغ د ځان پاکوالی)

د ناروغ پاك ساتل ډېر ضروري دي. هغه باید هره ورځ ولمبول شي که چېرې ډیر زیات ناروغه وي او د کټ څخه پاڅېدلی نه شي، نو په اسفنج یا ټوټې سره یې چې په اوبو کې یې لمدوئ او پاکوئ یې، جامې، روی پاك، روجای او د ناروغ څادر باید پاك وساتل شي. د ډوډۍ پوټې او یا لاندې څادرونه او ټوټې او توشکچې، چې لامده شوي وي د ناروغ څخه یې لیرې کړئ.

۳ _ ناروغ ته مایعات ورکوئ

ناروغ ته مایعات ورکول هم ډېر اهمیت لري، ځکه چې په ډېرو ناروغیو کې د وجود څخه اوبه وځي او د انسان د کمزوري کېدو سبب ګرځي شربت، ښوروا، شیدې، جوس څښل د ناروغیو په ښه کېدو کې ډېره ګټه لري.

۴_ ناروغ ته ښه خواړه ورکړئ

ډېرې ناروغۍ خاص پرهیز ته ضرورت نه لري ناروغ ته د چرګ غوښه، شیدې، پنیر، هګۍ، لوبیا، د کبانو غوښې، شنه سابه او میوو په شان وجود جوړونکي او ساتونکي خواړه ورکوئ، ځکه د ناروغۍ په وخت کې هغه ښه خوړو ته اړتیا لري.

څه وخت یو ناروغ باید روغتون ته ولېږل شي؟

په دې ځای کې ځینې نښې لیکل شوي، چې کله دا نښې ناروغ کې ولیدل شي ناروغ روغتون ته ولېږئ:

۱_ کله چې د کوم ناروغ د ټوخي سره وینه راشي ناروغ روغتون ته ولېږئ.

۲ _ کله چې د شونډو او نوکانو ناڅاپه شینوالی پیدا شي، نو روغتون ته یې ولېږئ.

۳_ کله چې ناروغ بې هوښه وي، نو روغتون ته یې ولېږئ.

۴_ کله چې ورمېږ، ملا او ژامې شخې شي ناروغ روغتون ته ولېږئ.

۵_ کله چې څوك اسهال نه وي او ګېډه یې دوامداره درد کوي ناروغ روغتون ته ولېږئ.

اوبو سره د ناروغیو جوړېدل او مخنیوی

د لاندې لیکل شوو ناروغیو د مخنیوي لپاره د لاندې طریقو استعمال د ناروغۍ مخنیوی کوي:

۱_ د اسهال، چینجیانو او د کولمو د مکروبي ناروغیو مخنیوي لپاره اوبه جوش کړئ لاسونه پرې ووینځئ او وې څښئ ترڅو ستاسې د وجود اوبه پوره شي.

۲_ د پوستکي د ناروغیو د مخنیوي لپاره په پاکو اوبو ولامبئ.

۳_ د ټوخلي ټټر یا (سینه بغل) یا ساه لنډي ناروغیو په وخت زیاتې اوبه وڅښئ او د اوبو بخار تنفس کړئ.

۴_ د تبې بنه کولو لپاره اوبه چې یخې وي ټوټې ورباندې لمدې کړئ او په ناروغ یې کېږدئ؟

د پنځم څپرکي پوښتنې

۱_ د ناروغ د پالنې مهمې خبرې کومې دي، نومونه یې واخلئ؟

۲_ د ناروغ په شخصي حفظ الصحه کې باید څه وکړو؟

۳_ خواړه د ناروغ لپاره باید څنګه برابر کړو؟

۴_ څه وخت ناروغ روغتون ته ولېږو؟

۵_ د پوستکي د ناروغیو مخنیوي لپاره اوبه څنګه استعمال کړو؟

۶_ په تبه، ټوخله، سینه بغل او سالنډۍ کې د اوبو استعمال څه ګټه لري؟

شپږم څپرکی

زخمونه او پټی کول

کله چې پوستکی د چاقو، تیشې، تبر او داسې نورو شیانو سره داسې ولګیږي، چې غوښه او پوستکی څیري شي او وینه ورڅخه جاري شي، زخم (ټپ) ورته وایي.

زخمونه په دوه ډوله دي یو ډول یې بند زخمونه او بل ډول یې خلاص زخمونه دي.

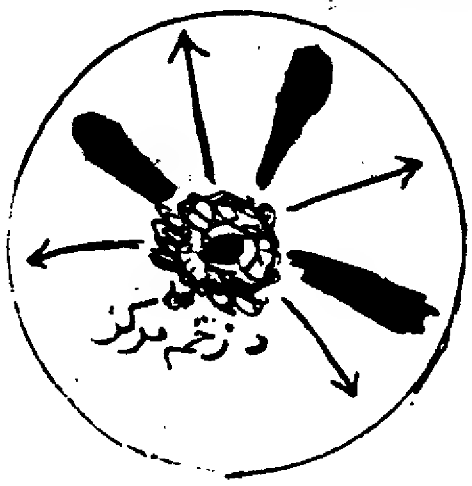
خلاص زخمونه: هغه زخمونه دي، چې پوستکی څیري شوی وي او غوښه ورسره هم څیرې شوي وي او وینه ورڅخه خارجیږي دې ډول زخمونو کې وینه بهېدنه په سترګو ښکاري.

بند زخمونه : هغه زخمونه دي، چې د بدن سره د یو پیځ شي لکه لرګي پیځ تبر او نورو د لګیدو وروسته پوستکی څیری نه شي او د پوستکي لاندې غوښه څیرې شوي وي او وینه یې د پوستکي لاندې جمع شوي وي او په سترګو نه ښکاري.

د ټپونو پټی کول

لومړی کوښښ وکړئ، چې وینه د زخم څخه بنده کړئ، د زخم څخه د وینې بندولو لپاره پاکه ټوټه واخلئ او څو قاته یې کړئ او بیا یې د زخم پاسه کېږدئ او فشار ورکړئ او د څو دقیقو لپاره یې همداسې کلک

ونیسئ، کله چې وینه ودرېده بیا به خپل لاسونه په صابون او اوبو سره پاک ووینځئ او زخم به د یوې پاکې ټوټې سره چې د صابون یا دیتولو په اوبو لمده شوي وي ووینځئ، خو دلته باید په یاد ولرو، چې زخم باید د داخل له خوا څخه د خارج په طرف ووینځئ کله، چې مو زخم پاک کړ، څو قاته پاکه ټوټه وربانديې کېږدئ او بیا یې په پلنه ټوټه کلک کړئ او یوه ورځ پس یې پټۍ بدلوئ.



په شکل کې د زخم د پاکولو طریقه لیدل کېږي

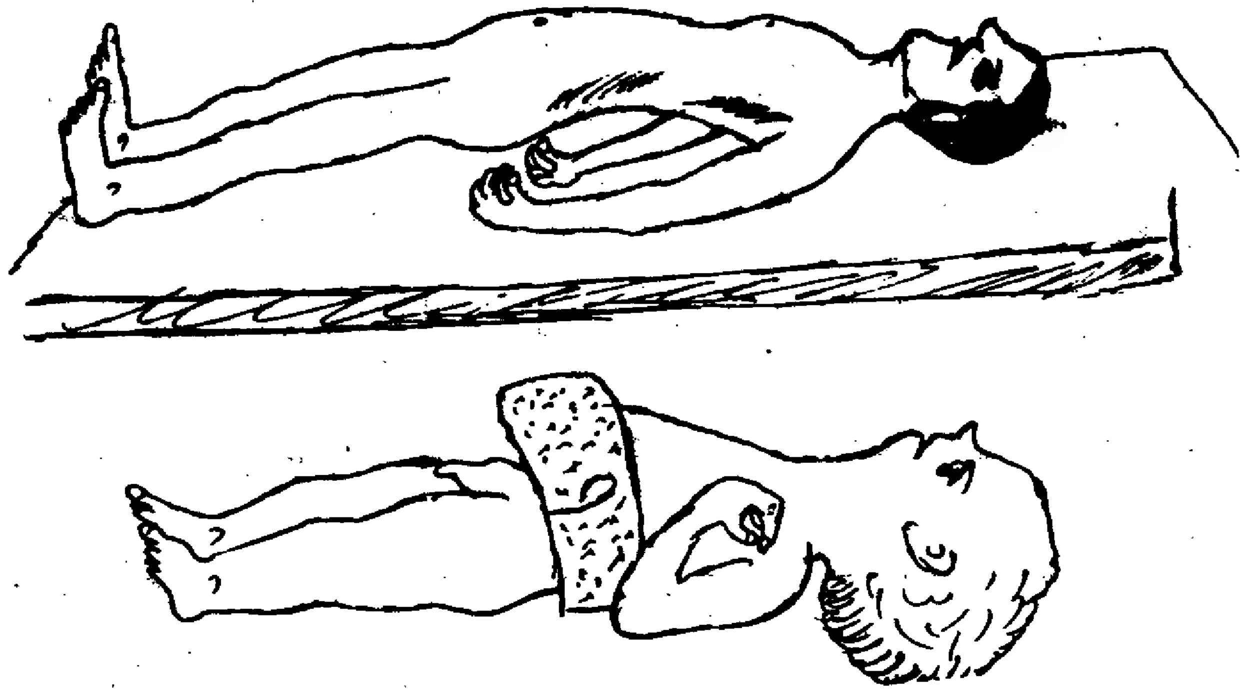
تیتانوس

تیتانوس یوه خطرناکه ناروغي ده، چې ډېر ژر ماشوم وژلی شي. په دې ناروغۍ کې د ماشوم اورمېږ کرېږي، ژامې یې قلف کیږي، لاسونه کلک او موټې کېږي او ناروغ کوښښ کوي، چې خپله ملا او اورمېږ مات کړي د ماشوم اندامونه کرېدل شروع کوي او کله چې ناروغ ته روښنایي ور وړاندې کړئ د روښنايي څخه وېرېږي او چیغې وهي.

ولې خلک په تیتانوس اخته کېږي؟

د تیتانوس یو جراثیم دی، چې د زخمونو له لارې د انسان بدن ته داخلېږي او هغه ماشوم، چې واکسین یې نه وي کړی په دې ناروغۍ اخته

کېږي. خلك زخمونه نه پټې کوي په زخمونو ځرومبي ږدي، کبل ږدي بوره او خاوره پرې اچوي، خو په دې نه پوهېږي، چې د ځارويو په فاضله موادو کې د تيتانوس مکروب دي په خاص ډول په اسانو او خرو کې شته. دا د خاورې، کبلو او نورو شيانو سره يو ځای کېږي او په زخم لوېږي او يا د سنت کولو په وخت او يا د کوچني ماشوم د نوم غوڅولو په وخت کې که په مردار چاقو يا مرداره پاکې نوم غوڅ کړی شي، نو هغه مکروب د ماشوم وينې ته ځي او ماشوم په ناروغۍ اخته کوي. په لاندې شکلونو کې په تيتانوس اخته ماشومان ګورئ.



په شکل کې په تيتانوس اخته ماشومان ليدل کېږي

د تيتانوس د ناروغۍ مخنيوی

د دې لپاره، چې د تيتانوس په ناروغۍ مو ماشومان اخته نشي بايد په لاندې لارښوونو باندې پوره عمل وکړو:

۱ـ ماشومانته بايد د تيتانوس د مخنيوي لپاره واکسين وکړو.

۲ـ په زخمونو ځرومبی، نسوار، بوره، کبل او نور شيان وانه چوو.

دویم څپرکی

غاښونه

په غاښونو خواړه مېده کوو، پاك او روغ غاښونه د بدن د روغتیا لپاره ضروري او ګټور وي. غاښونه تاسو سره تر هغه وخته پورې ملګري وي، ترڅو یې چې تاسو ساتنه کوئ او که چېرې ساتنې ته یې پاملرنه ونه کړئ، نو ډېر ژر به خراب شي او په ډول، ډول ناروغیو به اخته شئ. پاك او ځلېدونکي غاښونه ډېر ښه وي، د ناروغۍ سبب نه ګرځي او د ناروغۍ مخنیوی کوي.

د غاښونو د ساتنې لپاره لارښوونې

- د غاښونو ساتنه باید د غاښونو د خرابېدو څخه دمخه وکړو.
- عام خلك پدې خبره نه پوهېږي، چې روغ غاښونه څومره یو انسان روغ ساتلی شي.
- کم تر کمه په ورځ کې دوه ځله مو غاښونه په برس پاك کړئ.

۳ـ زخمونه باید پټې کړو او خلاص یې پرې نه ږدو.

۴ـ د نوم غوڅولو او ماشوم سنتولو په وخت کې باید چاقو یا پاکي په اور ونیسو چې مکروب یې مړ شي او بیا وروباندې د ماشوم نوم غوڅ کړو او یا یې سنت کړو.

د شپږم فصل پوښتنې

۱ـ زخمونه څه ته وایي؟ تعریف یې کړئ.

۲ـ ټپونه په څو ډوله دي، نومونه یې واخلئ؟

۳ـ تیتانوس څه ډول ناروغي ده او ناروغ کې کومې نښې څرګندېږي؟

۴ـ د تیتانوس د منځ ته راتللو علت څه دی؟

۵ـ د تیتانوس د ناروغۍ د درس څخه تاسو څه ګټه واخیسته؟

۶ـ لاندې جملو کې خالي ځایونه په مناسبو کلیمو ډک کړئ؟

- زخمونه په دوه ډوله دي چې د (   ) او (   ) څخه عبارت دي.
- د تیتانوس عمده علتونه (   ) (   ) (   ) دي.

۷ـ د تیتانوس د ناروغۍ د مخنیوي په باره کې خپلې ټولنې ته څه مشورې لرئ؟

لومړنۍ روغتیایي مرستې

د شپږم ټولګي لپاره

First Aid

For Grade 6

د افغانانو لپاره د سویس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

میزان ۱۳۷۹ اکتوبر ۲۰۰۰

لومړی څپرکی

لومړنی مرستې

تعریف : لومړنی مرستې هغه مرستو ته ویل کېږي چې د ناڅاپي پېښو څخه وروسته د ډېرې ناروغی د مخنیوي لپاره سمدستي ناروغ ته ورکول کېږي.

انسانان د ژوند کولو او د خپلو اړتیاوو پوره کولو لپاره کار کوي خو د کار کولو او ژوند کولو لپاره د یو ځای څخه بل ځای ته د تللو او راتللو په وخت کې د ډول ډول ستونزو سره مخ کېږي مثلاً موټر یې وهي، زخمي کېږي، اوبو کې ډوبېږي، جل یې وهي او داسې نور خو په ځینو ځایو کې چې روغتون او طبیب نږدې نه وي نو ناروغي یې نوره هم سختېږي او خپل خوږ ژوند د لاسه ورکوي او مړ کېږي د دې لپاره چې موږ د دې ډول ناروغانو سره مرسته وکړو نو په خپل ښوونځي کې لومړنی مرستې زده کوو او په خپله ټولنه کې ورڅخه ګټه اخلو.

ناڅاپي پېښې او د هغې لومړنی مرستې

ناڅاپي پېښې هغه پېښو ته ویل کېږي چې سمدستي پیدا شوې وي او سمدستي مرستو ته اړتیا لري. لکه سوځېدل، هډوکي ماتېدل، جل وهل، ساړه وهل، زخمي کېدل او داسې نور چې دا ټول سمدستي مرستو

ته اړتيا لري که چېرې مور او تاسو په خپل ښوونځي کې د دې ناڅاپي پېښو لپاره لومړني مرستې زده کړو او خپل ځان کورنۍ او هېوادوالو سره مرسته وکړو نو د هغوی ژوند به د زياتو خطرونو څخه بچ شي او همدارنګه لوی خدای(ج) به زمور څخه راضي شي.

ټپونه

د پوستکي شلېدل او وينې بهېدلو ته ټپ يا زخم وايي. ځينې وخت انسان د موټر يا کوم بل څيز سره ټکر شي يا د لوړ ځای څخه راوغورځېږي او يا دا چې په چاقو، توره او مردکي سره يې پوستکی غوڅ شي او وينه ورڅخه بهېږي چې د ډېرې وينې بهېدو سره انسان ضعيف او يا مړ کېږي.

د دې لپاره چې د زخمي ناروغ سره مرسته وکړو بايد د وينې بهېدنې مخنيوی يې وکړو، نو د زخم څخه يې وينه پدې ډول بندوو.

۱- **په ټپ باندې د فشار اچولو طريقه** : په دې طريقه کې پاکه ټوټه څو قاته کوو او په زخم يې ايږدو او د لاس پواسطه ورباندې فشار راوړو په دې ډول به وينه بهېدنه ودرېږي او ناروغ به د ډېر خطر څخه بچ شي.

۲- **د زړه څخه د زخمي غړي پورته نيولو طريقه**:

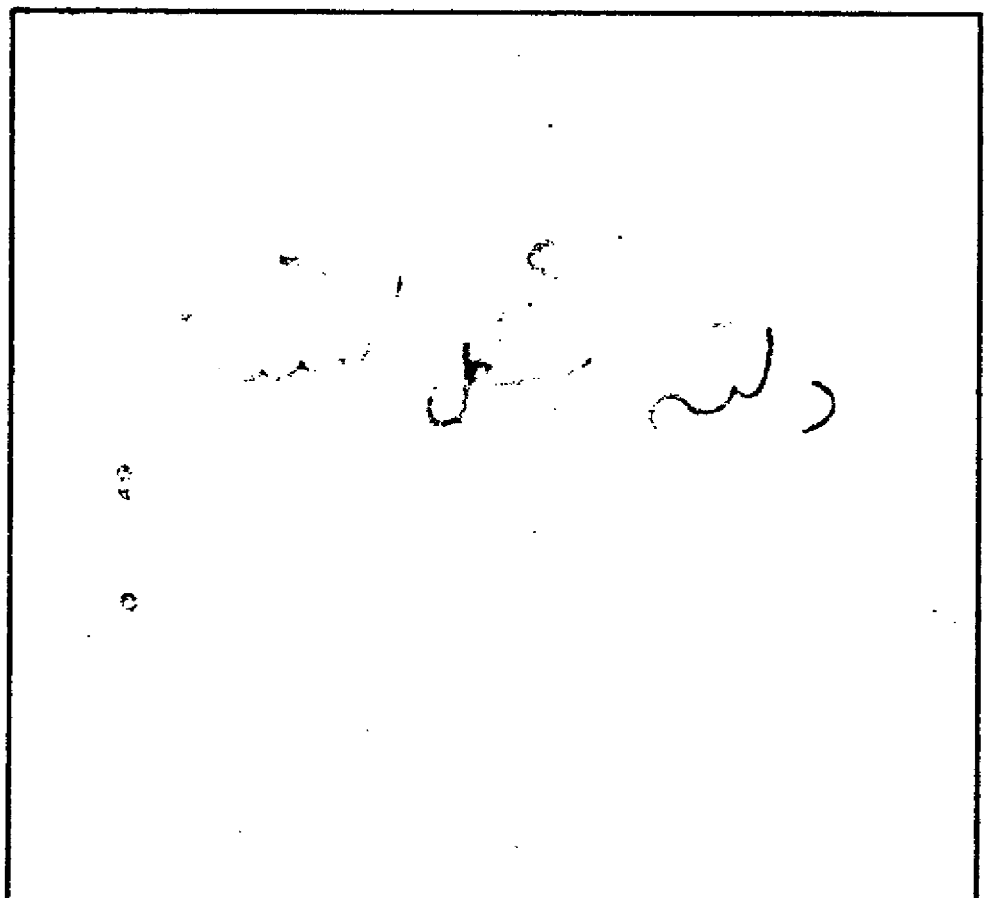
په دې طريقه کې کوم ځای چې ټپي شوی وي د زړه څخه يې پورته نيسو تر څو چې زړه ورته وينه په اسانه ونه رسوي او د وينې بهېدنې مخنيوی وشي.

۳- د پلني پټۍ پواسطه د وينې بندولو طريقه: يوه پلنه پټۍ راخلو او د لاس يا پښې د زخمي ځاى ځخه يې دوه ګوتې پاس تړو چې بايد ۴۵ دقيقو څخه زيات وخت پورې ونه تړل شي په دې ډول به وينه ودرول شي خو دا طريقه د اطرافو څخه په غير د نورو غړو د وينې بهيدنې د مخنيوي لپاره بايد استعمال نه شي.

د پوزې د وينې بندولو لاره

کله چې د پوزې څخه وينه بهيږي نو بايد د وينې بندېدو پورې يې پوزه د ګوتو ترمنځ کلکه ونيسو که چيرې پدې ډول وينه بنده نه شي نو يو اندازه مالوچ ورته په پوزه کې بندوو که مالوچ په هايدروجن پراکسايد لامده او يا په واسلينو غوړ او بيا پوزه کې کېښودل شي نو وينه به ودرول شي.

که د چا پوزه ډېره وينې کېږي نو د پوزې د ننې پوستکي دې په ورځ کې دوه ځله په واسلينو غوړوي د مالټو، رومي بانجانو خوړل د پوزې وريدونه قوي کوي او وينه ترې بيا نه بهيږي.



د مستقيم فشار په واسطه د وينې بندول

د ټپونو د پټۍ کولو طریقه

لومړی د زخم د پټۍ کولو لپاره ګاز (پاکه ټوټه) پنسټ، مالوچ، دیتول یا صابن، بنداژ (پلنه اوږده ټوټه) جوش شوی اوبه او نور د اړتیا سامان برابر کړئ لومړی خپل لاسونه په اوبو او صابن باندې ووینځی بیا پنسټ باندې ګاز ټوټه ونیسي په صابن او اوبو زخم ووینځئ او د ګاز پواسطه یې پاك کړئ تر څو چې د زخم په دننه کې خاورې، د لرګو او اوسپنې او نورې ذرې پاتې نه شي کله چې زخم ښه پاك شو نو په ګاز ټوټه کې مالوچ تاو کړئ او په زخم دپاسه یې کیږدئ او د بنداژ پواسطه یې دومره کلك وتړئ چې د وینې حرکت بند نه شي او پټۍ کلکه شي.

هېڅکله په ټپ باندې نسوار، کبله او د ځارویو غایطه مواد او سوي ټوټه مه ږدئ.

د لومړي ځېرکي پوښتني

۱- لومړنۍ مرستې څه ته وايي؟
۲- په خپل ښوونځي کې ولي لومړنۍ مرستې زده کوو؟
۳- ناڅاپي پېښې څه ته وايي مثالونه يې ووایاست؟
۴- ټپونه څه ته وايي او که د يو انسان ډېره وينه وبهېږي څه به پېښ شي؟
۵- د ټپڅخه وينه په کومو طريقو بندولای شو؟
۶- زخمي غړي ولې د زړه څخه پورته نيسو؟
۷- د پوزې وينه بهېدل څنګه ودرولای شو؟
۸- ايا سوځېدنې، د هډوکو ماتېدل او غرق کېدل ناڅاپي پېښې دي؟
☆ لاندې هرسوال څلور ځوابونه لري يوازې يوځواب يې صحيح دی هغه په نښه کړئ.
۹- د ټپونو د پټۍ کولو لپاره کوم شيان ضروري دي؟
الف: ګاز، مالوچ او پنست. ب: بنداژ، جوش اوبه او صابون.
ج: ډيتول او پلستر د: دا ټول ضروري دي.
۱۰- د پلني پټۍ پواسطه د وينې بندولو طريقه کې باید ټپي غړی د :
الف- ۱۵ دقيقو پورې وتړو ب- ۲۹ دقيقو پورې
ج- ۴۵ دقيقو پورې د: د ۷۵ دقيقو پورې وتړو.

دويم څپرکی

د هډوکو ماتېدل

د سر د هډوکو ماتېدل: د کپرۍ هډوکي په سوك، د موټر او موټرسايکل په ټکر، په ګولۍ لګېدلو او په سخت ځای لويدلو سره ماتېږي.
ډېر ځلي د دماغ لاندې هډوکي ماتېږي چې په دې وخت کې د ناروغ د پزې او غوږ څخه وينه جاري کېږي.
د سر په هغه ځای کې چې هډوکي مات شوي وي د ماتېدنې نښې څرګنديږي يعنی د مات هډوکي د پاسه پړسوب، درد او د هډوکي يوه برخه راوتلي معلومېږي.

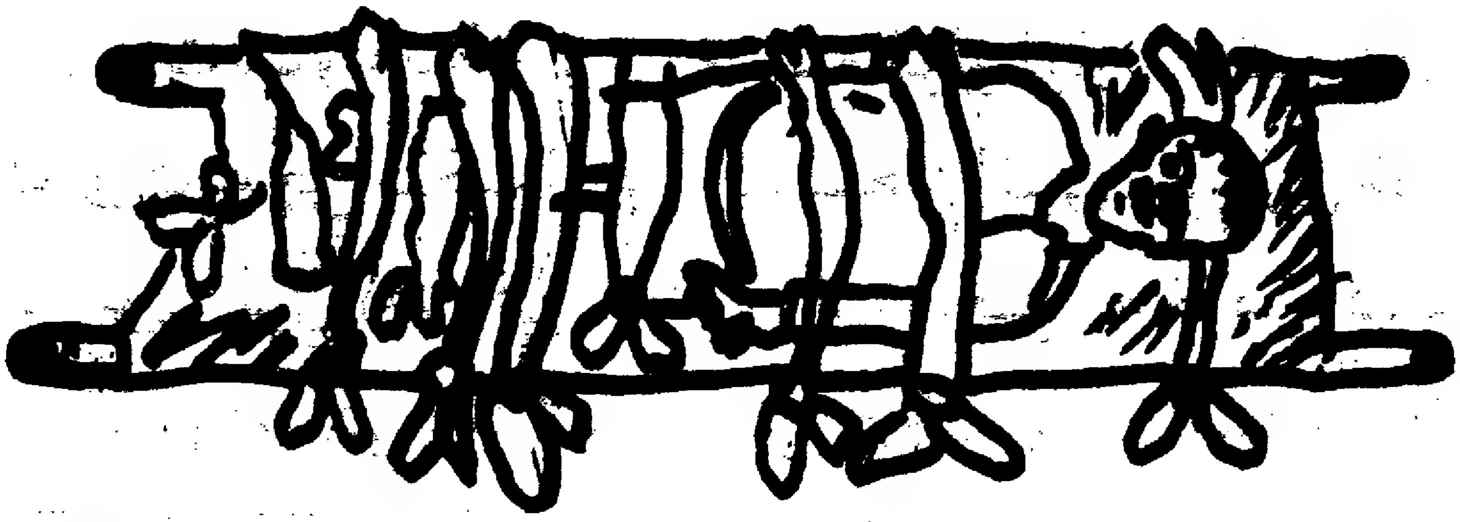
لومړنی مرستې:

که د ناروغ تنفس بند شوی وي مصنوعي تنفس ناروغ ته ورکړئ کوم چې تاسو به يې همدې کتاب کې زده کوئ. ناروغ په يو اړخ څملوئ او سر يې لږ شاه خوته کوږ کړئ.
که د ناروغ د پوزې يا غوږڅخه وينه راوزي هغه مه بندوئ په هغه طرف ناروغ څملوئ په کومه خوا چې وينه راوزي. دا ډول ناروغان ژر تر ژره روغتون ته ورسوئ.

د ورانه مات شوي هډوکي

ډېر ځلې کله چې انسان موټر ووهي او يا د لوړ ځای څخه ولوېږي هډوکي يې ماتېږي چې د ورانه هډوکي هم ماتېدای شي مات شوی ورون خاصه پاملرنه غواړي خو د دې لپاره چې ځينې وخت هډوکي درزکړي وي او کله چې روغتون ته ورل کېږي نو لاره کې ډېر خوزېږي او هغه درز شوي هډوکي پوره ماتېږي چې موږ بايد د هغې د ډېر ماتېدو مخنيوي وکړو او په دې ډول ورون بې حرکته کړو چې د ناروغ د سر څخه تر پښو پورې د ناروغ لاندې تخته کېږدو او د بنداژونو پواسطه يې د دې شکل په ډول تړو

په شکل کې هغه ناروغ ګورو کوم چې د ورانه هډوکي يې مات او ميزابه ورته اچول شوي.



د ملا د تير او ورمېږ ماتېدل

په ډول ډول ناڅاپي پېښو کې د ملا تير او ورمېږ ماتېدای شي د دې لپاره چې د ملا په تير او ورمېږ دواړو کې نخاع شوکي او د اعصابو ريښې پرتې دي نو که مات شوي هډوکي وخوزول شي په ډېره اسانۍ سره د ملا په تير او ورمېږ کې نخاع شوکي زيانمن کېږي او د بدن هغه برخه

- که چیرې د غاښونو کریم وي، خپل غاښونه وربانديې صفا کړئ، که کریم نه وي په سوډا او مالګې غاښونه ومښئ او بیا یې په مالوچو د درې دقیقو لپاره ومښئ غاښونه به مو روغ وي.
- شیدې، پنیر او د چرګانو هګۍ خوړل غاښونه کلك ساتي.
- که چیرې غاښونه مو سوري شي، نو ژر یې ډاکټر ته یوسئ، چې ډك یې کړي او که پاملرنه یې ونه کړئ نو غاښ به مو چینجن شي او ناروغه به شي.

د غاښونو درد

کله چې څوك خپل غاښونه په برس او مسواك نه پاکوي د غاښونو سپینوالی یې خرابېږي، سوري او چینجنېږي، ځکه چې په غاښو کې جراثیم ځای نیولی وي او هغه ستاسو د غاښونو د شاوخوا غوښه او غاښونه خوري او ستاسې غاښ سوری کوي.

د غاښونو د درد په وخت څه وکړو؟

په یوګیلاس تودو اوبو کې د چایو نیمه کاچوغه د خوړو مالګه، چې ښه وره شوې وي، د نیمې کاچوغې د پخلي سوډا سره یوځای کړئ او غرغره

چې د اعصابو ریښې ورغلې وي د حرکت څخه لوېږي درد کوي او یا بې حسه کېږي او کېدی شي د ټول غړي د غوڅولو سبب شي.

نو د هغه ناروغ چې ملا او ورمېږ مات شوی وي باید د لېږدولو او خورولو په وخت کې یې خاصه پاملرنه وشي تر څو داعصابو ریښې غوڅې نه شي.

ناروغ ته باید ډاکټر راوستل شي که چېرې ډاکټر نه وي نو ناروغ داسې په تخته واچوئ ځنګه چې وروږ ماتېدنې لپاره مو استعمال کړی خو دا خبره ضروري ده چې تخته باید د سر او پښو څخه لږ څه تېر شي خو کله ناروغ په تخته څملوئ باید د ناروغ ملا او ورمېږ درڅخه کوږ نه شي.

د مات شوو هډوکو د بې حرکته کولو د قالب جوړول

د مات شوو هډوکو د بې حرکته کولو لپاره قالب یا میزابه د لرګي یا کاغذي قایه چې سخت او هواره سطحه ولري جوړېږي خو لومړی باید د مات شوي غړي (هډوکي) اندازه وګورو چې په څومره قالب باندې ټول د مات شوي هډوکي دواړه سرونه بې حرکته کېږي مثلاً د ملا د تیر لپاره د سر څخه تر پښو پورې د پښې د پړکې لپاره د پوندې څخه تر ورانه یخ پورې تختې جوړوو خو تختې باید ډېرې پلنې نه وي. او فقط هډوکی پکې په استراحت واقع شي بیا دې تختو باندې د پاسه مالوچ فرش کوو بیا یې د بنداژ یا یوې پاکې ټوټې پواسطه دا فرش شوي مالوچ کلکوو او بیا یې د مات شوي هډوکو لاندې ږدو او بیا د ژورو ځایونو لاندې لکه

زنګون لاندې د مالوچو يوه پنډوسکه کېږدو او بيا يې په معلومو ځايونو کې د بنداژونو پواسطه ترو په دې ډول هډوکی بې حرکته کېږي.

د پښو او لاسونو د بندونو اوښتل

د بندونو اوښتنې هغه وخت پيدا کېږي چې پښه يا لاس تاو شي يا پښه په کنده (ژورځای) کې ننوزي او تاو شي.

د بدن په هغه ځای کې چې دوه هډوکي سره يو ځای شوي وي مفصل يا بند ورته وايي بندونه د پلو پواسطه کلك شوي دي کله چې د بندونو د اوښتو له کبله د يوه بند پلی يا ډېر کش او يا وشلېږي نو د بند په خواوشا ډېر درد پيدا کېږي چې د هډوکو ماتېدنې سره غلطېږي.

د اوښتنو نښې

د بند په شاوخوا کې درد ډېر وي د بند په پله که لاس کېښودل شي درد زياتېږي پوستکی ورو ورو شين کېږي ناروغ بند نه شي ښورولی او ورو ورو پړسوب پيدا کېږي.

لومړنۍ مرستې: اوښتي بند د زړه څخه لوړ وساتئ، ناروغ ته استراحت ورکړئ په لومړنيو ۲۴ ساعتو کې يخ خلطي او يخې اوبه ورباندې واچوئ او بيا د ۲۴ ساعتو وروسته تود ټکور ورکوئ که لاس اوښتی وي په دسمال سره يې غاړه کې واچوئ بند ته هېڅکله مالش مه ورکوئ.

د دویم څپرکي پوښتنې

۱- تاسو په کومو نښو لیدلو سره ویلای شئ چې د بدن هډوکی مات شوی؟

۲- که د ناروغ سر مات شوی وي او د پوزې یا غوږ څخه یې وینه راوزي باید څه وکړو؟

۳- د کومو هډوکو ماتېدنه ډېره زیاته پاملرنه غواړي؟

۴- د مات شوو هډوکو د بې حرکته کولو قالب څنګه جوړېږي؟

۵- لاندې لیکل شوې جملې ولولئ او ووایاست چې کومه جمله سمه او کومه ناسمه ده؟

☆ د ورون ماتېدنه کې باید ډېره پاملرنه وشي ځکه ورون کې نخاع شوکي دي چې غوځېږي.

☆ په اوښتنه کې لومړی ۲۴ ساعتو کې باید بند باندې یخ شیان او بیا وروسته تود ټکور کېښودل شي.

☆ د ورمېږ او ملا ماتېدنه کې مېزابه باید د سر څخه تر ملا تیر پورې جوړه او وتړل شي.

دریم څپرکی

چیچنې

د الله (ج) په مخلوقاتو کې داسې موجودات شته چې زهر لري او د چیچلو په وخت کې انسان ته خپل زهر داخلوي کله چې دا زهر وینې ته داخل شي انسان د ډېرو ستونزو سره مخ کولای شي او همدا رنګه په چیچل شوي ځای کې درد پړسوب او ناآرامي منځ ته راوړي چې ځینې د دې مخلوقاتو څخه حشرات دي لکه میاشې، غومبسې، لړم، غنډل او مار زیات خلك چیچي چې ځینې یې په دې ډول څېړنې لاندې نیسو.

د مار پواسطه چیچنې

ځینې ماران زهر نه لري خو ځینې یې ډېر خطرناك زهر لري چې کېدای شي انسان ووژني کله چې څوك زهرجن مار وچیچي مار چیچل شوي ځای کې د داړو دوه لوی نښې پرېږدي او که مار بې زهرو وي نو دوه قطاره د غاښونو نښې پرېږدي. کوښښ وکړئ چې په خپله سیمه کې د مارانو ډول معلوم کړئ بې زهرو مارانمه وژنی. ځکه ځینې د دې مارانو څخه مږې او زهرجن ماران وژني او خوري یې خو پخپله خطرناك نه وي.

مارچیچلي سره لومړنی مرستې

چیچل شوي غړي ته حرکت مه ورکوئ ځکه چې په حرکت ورکولو سره زهر بدن ته خپرېږي.

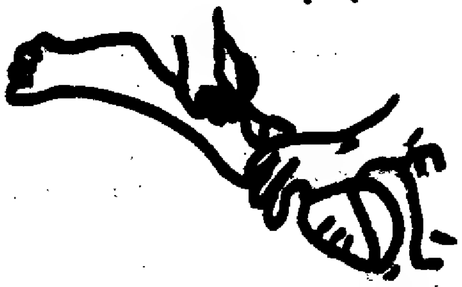
د چیچل شوي ځای څخه لږ پورته توته چاپېره کړئ د بره تینګه یې مه ترئ او هر نیم ساعت وروسته یې خلاص کړئ دا په هغه وخت کې چې پښې یا لاس د مار پواسطه چیچل شوې وي.

دناروغ چیچل شوی غړی د زړه څخه ښکته ونیسئ تر څو زړه ته زهر لاړ نه شي.

یو تیره چاقو یا پاکي راواخلئ او د اور په لمبه یې ونیسئ کله چې د اور په شان سره شي بیا د دې چاقو یا پاکي پواسطه چیچل شوی ځای د یو سانتي متر په اوږدوالي او نیم سانتي متر په ژوروالي غوڅ کړئ او وینه یې وزبېښئ او که ستاسو خوله کې زخم نه وُ نو خپلې خولې خواته زهر کش کړئ بیا یې تف کړئ د ۱۵ دقیقو پورې وینه وزبېښئ دې سره به ناروغ سره مرسته وشي خو که د چیچلو څخه وروسته نیم ساعت تېر شوی وي داسې مه کوئ ځکه د ګټې په ځای زیان رسوي.

زهري مار

د چیچل شوي ځای غوڅول



د چیچل شوي ځای وینه زبېښل

بې زهره مار

د لړم پواسطه چیچنې

لړم د زهري حشراتو د جملې څخه دی چې ځینې ډولونه یې ډېر زهرجن وي که د لړم چیچنه د وجود په پورته برخه یا د تنفسي جهاز د غړو سره نژدې وي نو ډېر خطر لري او که په لاسونو او پښو کې وي نو بیا لږ خطر لري خو ډېر درد او سوی منځ ته راوړي.

لومړنۍ مرستې: د لړم لپاره د مار چیچینې په شکل لومړنۍ مرستې ترسره کېږي خو که تنفس د ناروغ بند وي باید مصنوعي تنفس ورکړ شي ناروغ ته داډه ګیرنه ورکړئ. د مار او لړم پواسطه چیچلو کې دا ډول نښې ناروغ کې ځرګند یږي.

چیچل شوي ځای کې پړسوب، سوروالی یا شین والی پیدا کېږي، د ناروغ سرګرځي او په سترګو یې تیاره راځي، زړه بد بد کېدل بیا بیا کانګې کول او په ګېډه او سینه کې درد راپیدا کېږي نو بیا په ناروغ کې وېره پیدا کېږي او ناروغ ضعف کېږي.

لړم

د لېوني سپي پواسطه چیچل

ډېر خلې سپی، پیشو، ګیدړه، لېوه، سورلنډی او نور ځناور او څاروي لېوني کېږي کله چې لېونی حیوانات یو روغ انسان یا حیوان وچیچي ناروغي یې دې روغ انسان یا حیوان ته خپرېږي د دې لپاره چې د لېوني سپي ناروغي یوه وژونکې ناروغي ده، باید د څارویو د چیچلو څخه ځان وساتو. د دې لپاره چې ښه پوه شو د دې ناروغی نښې په څارویو او انسانانو کې لولو.

په څارویو کې د لېوني سپي د ناروغۍ نښې: څاروی ناارامه او تند مزاجه وي، خوراک، څښاک نه کوي، د خولې څخه یې زګونه راوزي، خطرناك وخت کې څاروی لېونی شي بیا خپل او پردی نه ګوري او خوله وربانديې لګوي، ځناور د ۵-۷ ورځو پورې پخپله مري.

په انسان کې د لېوني سپي د ناروغي نښې: د **چیچل** شوي ځای درد او سوزېدل، تینګې لاړې کله چې ناروغ لړ لړ ښه شي د قهر څپې وربانديې راځي او کله چې یې مرګ نژدې شي لاسونو او پښو کړوالی څپې وربانديې راځي.

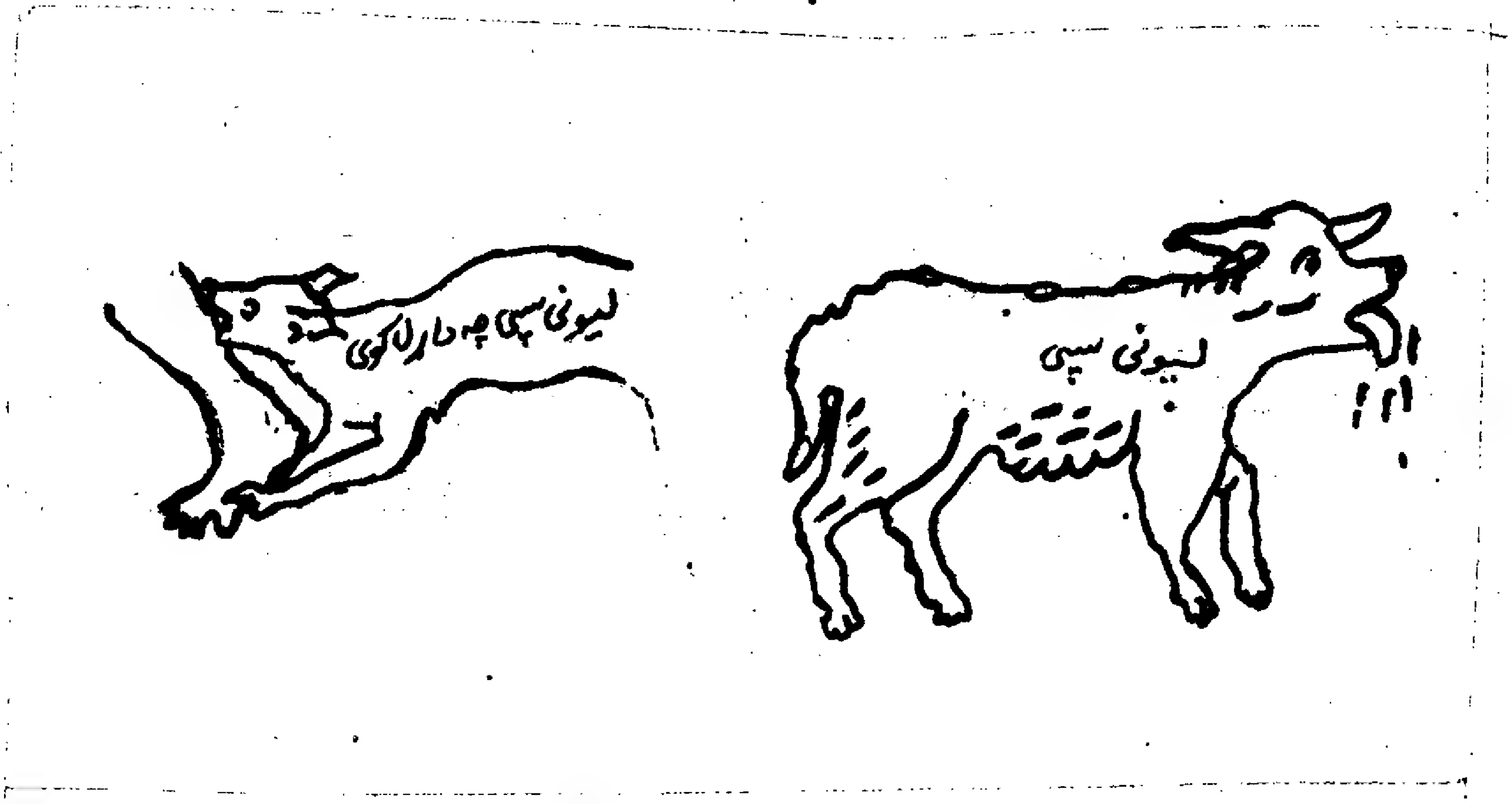
د لېوني سپي د ناروغۍ څخه باید څنګه ځان وساتو؟

که په کوم څاروي کې پورتنی نښې وګورئ نو سمدستي یې د یوې هفتې پورې په پنجره کې بند کړئ.

که څوك سپی یا څاروی چیچلی وي زخم یې په هایدروجن پراکساید (جوش کوونکي دوا) باندې پاك وویندځي هېڅکله د څارویو او سپو چیچلی شوی زخمونه مه تړئ خلاص یې پرېږدئ.

که څوك کوم ځناور یا سپی داړلی وي او ځناور د یوې هفتې په موده کې مړ شي نو داړل شوی سړی باید د واکسین لپاره روغتون ته ورسوئ.

د سپو د واکسین کولو پروګرام سره مرسته وکړئ او خپل ماشومان د ځناورو، څارویو او سپو څخه لیرې ساتئ.



زهرجن کېدل (مسمومېدل)

زموږ او ستاسو په شاوخواکې ډېر داسې شیان خلك استعمالوي چې ډېر یې زهري دي او د انسانانو د زهرجن کېدو سبب ګرځي چې زیات ماشومان زهرجن کېږي خو د زهري شیانو څخه د خپلو ماشومانو د ساتنې لپاره هېڅکله د خاورو تیل پطرول او نور تیزاب د کوکاکولا او پیپسي په بوتلونو کې مه اچوئ ځکه چې ماشومان یې د شربت په امید څښلی شي ټول زهري مواد د ماشومانو د لاس رسېدو څخه لیرې وساتئ.

لاندې لیکل شوي شیان ټول زهري دي باید ځان ورڅخه وساتو

۱- د موږکانو دوايي.

۲- د حشراتو وژونکي دوا مثلاً ډي ډي ټي پوډر.

۳- هر ډول درمل چې زيات وخوړل شي.

۴- د ايوډينو تنچر زهري دي.

۵- صابون او سرف هم زهري دي.

۶- سګريت، ګوګړ او زهرجنې پاڼې زهري مواد دي.

کله چې څوك زهرجن شوي وي نو ناروغ ته کانګې راولئ يا شيدې ورکوئ يا د مالګې او اوبو محلول ورکړئ خو هغه ناروغ ته کانګې مه وروئ کوم چې پطرول يا د خاورو تيل يې څښلي وي.

د دريم څپرکي پوښتنې

۱- ماران د زهرو له امله په څو ډوله ويشل شوي دي او کوم دي؟
۲- د مار چيچلي سره خپلې لومړنۍ مرستې څنګه سرته رسوئ؟
۳- ولې د نيم ساعت تېرېدو وروسته د چيچلي زخم څخه د وينې زيبښل د ګټې پرځای تاوان لري؟
۴- د لېوني سپي د ناروغۍ نښې په څارويو او انسانانو کې وواياست؟
۵- څنګه کولای شو چې خپل ځان او خپل ماشومان د لېوني سپي د شر څخه وساتو.
۶- په انسانانو کې د لېوني سپي د ناروغۍ څه ډول نښې څرګندېږي.
۷- ولې ماشومان زيات د زهري موادو په اخستلو سره زهرجن کېږي؟
۸- خالي ځايونه په مناسبو جملو ډک کړئ.

★ د لېوني سپي ناروغي په انسان (   )، (   ) (   ) او (   ) کې هم ليدل کېږي.

★ د زهري حشراتو نمونه (   ) (   ) (   ) څخه عبارت دي.

★ د عامو زهرياتو نمونه د (   ) (   ) (   ) څخه عبارت دي.

يې کړئ دې سره به درد بنه شي. که غابښ مو سورى شوى وي، نو مالوچ د لونګو په تيلو کې لامده کړئ او بيا يې د غابښ سوري کې کېښږدئ، دې سره که بيا هم د غابښ درد بنه نه شي د غابښونو ډاکټر ته ولاړ شئ.

د غابښونو د اوريو ناروغي

د غابښونو او اوريو د کلکوالي لپاره مالټې، ليمو، امرود، رومي، جوار، چنې او نور خواړه ضرور دي. کله چې دا خواړه ژر ژر ونه خورو بيا زموږ اورئ پړسېږي او وينې کېږي او بيا کله چې اورئ خرابې شي، نو غابښونه هم ورسره خرابېږي، نو موږ بايد تل هغه خواړه وخورو، چې زموږ اوريې او غابښونه قوي او کلك ساتي.

د دوهم څپرکي پوښتنې

۱ـ غابښونه څه وظيفه لري؟

۲ـ د غابښونو درد ولې پېدا کېږي؟

۳ـ د غابښونو د درد په وخت څه وکړو؟

۴ـ کوم خواړه د غابښونو او اوريو د قوي کېدو سبب ګرځي؟

۵ـ د غابښونو د پاك ساتلو لپاره بايد څه وکړو؟

۶ـ د غابښونو پاکول څه ګټه لري؟

۷ـ که چيرې تاسو سره د غابښونو کريم نه وي نو خپل غابښونه به په څه شي پاکوئ؟

۸ـ که غابښ مو سورى شي څه به کوو؟

څلورم څپرکی

د تودوخې څخه پیدا شوې ستونزې

(جل وهنه)

جل وهنه هغه وخت پیدا کېږي چې یو تن په ډېره ګرمۍ کې کار وکړي او یا منزل وکړي، ډېر خوله شي او د خولې په وخت کې یې د بدن مالګې د بدن څخه ووزي او د اوبو او مالګو په کمښت اخته شي نو دا تن جل وهي چې نښې یې په دې ډول دي د ناروغ پوستکی وچ تود او سور شوی معلومېږي، د ناروغ سر او بدن درد کوي د ناروغ مخ خړ وي، خوله نه وي، د ناروغ د بدن ګرموالی چې تودوخه یې د ۴۲ درجو د سانتي ګیرادو څخه هم لوړېږي کیدای شي چې ناروغ بې هوشه وي.

د جل وهلي لپاره لومړنی مرستې

ناروغ په یو سوړ ځای کې آوار واچوئ او پکي ورته ووهئ، ناروغ ته د مالګې اوبه ورکړئ نیمه کوچنۍ کاچوغه مالګه په یو لیتر اوبو کې ګډه کړئ او ناروغ ته لږ لږ ورکوئ ناروغ ته تر هغې پکي وهئ او سرې اوبه ورباندې اچوئ څو چې د بدن تودوخه یې کمېږي. که ناروغ ډېر سخت وي او بې هوشه شوی وي نو ناروغ روغتون ته ولېږئ.

سړو وهنه

سړو وهنه هغه حالت ته ویل کېږي چې د بدن تودوخه د ۳۵ درجې سانتي ګیراد څخه ښکته شي کله چې د چاپېریال د تودوخې درجه ډېره ښکته شي لکه د واورې، باد باران اوریلی په وخت کې په هغو کسانو کې چې په غرونو کې سفر کوي، لوړ ځای ته خېژي پیدا کېږي همدا رنګه په یخو خونو کې چې د انسان جامې وړیني او ډبلي نه وي پیدا کېږي. نښې یې دادي: د ناروغ رنګ به ژیړ او تښتیدلی وي، ځان به یې ریږدي، د بدن حرکتونه به یې بې واکه وي او خبرې به نښتې نښتې کوي د وړو ماشومانو مخ او لاسونه ځلېدونکي او ګلابي رنګ ښکاري.

لومړنۍ مرستې د سړو وهلي ناروغ لپاره

ناروغ ته استراحت ورکړئ په ناروغ بړستن یا کمپله واچوئ ناروغ ته وواياست چې خپل لاسونه د تخرګونو لاندې ونیسي که جامې یې لمدې وي هغه ورڅخه لیرې کړئ او ګرمې جامې ورته واغوندئ، ناروغ ته برابرې ګرمې شیدې او یا ګرمه ښوروا ورکړئ که ناروغ بې هوښه وي د خولې د لارې څه مه ورکوئ ناروغ ته څنګ ساتلی وضعیت ورکړئ کوم چې تاسو یې په شکل کې ګورئ د ناروغ بدن باندې ډېرې تودې اوبه مه اچوئ که مصنوعي تنفس ته ضرورت پېښ شي مصنوعي تنفس ورکړئ په شکل کې هغه ناروغ لیدل کېږي چې یا بې هوشه او یا زیات استفراق کوي

(بجلی) برق نیول

کله چې څوك نابېره د برېښنا د سیم سره ولګېږي نو د برېښنا زور او قوت تول انسان ته راځي او د انسان زړه ودروي او یا عضلاتو ته تکان ورکوي امکان لري چې تنفس هم پکې بند شي انسان ضعف کېږي او د انسان بدن پکې جتکې خوري بې هوشه کېږي او که د برېښنا جریان ډېر سخت وي نو انسان وژلای شي.

برق نیونې په هغه کورونو، دوکانونو او نورو ځایو کې ډېر منځ ته راځي چې د برېښنا مزي لوڅ شوي وي او خلك یې پروا نه ساتي او یا دا چې ماشومان د برېښنا مزو سره لوبې کوي نو برق نیونه منځ ته راځي.

د برق نیونې مخنیوی او لومړنی مرستې

لومړ ی باید د برېښنا لوڅ مزي د رابرتیپ پواسطه پټ کړو او د بې پروایی څخه کار وانه خلو ځکه چې لږه بې پروایي د سړي کور ورانولی شي همدارنګه د برېښنا مزي باید په لوړ ځای کې بند کړو چې ماشومان ورته ونه رسېږي.

لومړنی مرستې: کله چې څوك برېښنا نیولي وي نو لومړی باید ناروغ د برېښنا د مزي څخه خلاص کړو خو باید پوه شو چې د مزي څخه د ناروغ خلاصون مرستې ورکوونکي ته هم زیات خطر لري د دې لپاره چې مرسته ورکوونکی برق ونه نسي باید مرسته ورکوونکي په یو داسې شي ودرېږي چې برق نه تېروي لکه په ربړ، وچ لرګي ربړي بوټانو او نور. د

ناروغ په کالیو لاس مه وهئ د یو وچ لرګي پواسطه چې لرګی هم وچ وي د برق مزی ووهئ چې لیرې شي. که د ناروغ مصنوعي تنفس ته ضرورت وي مصنوعي تنفس ورکړئ که ناروغ ضعف وي پښې یې د سر په نسبت پورته کړئ که ناروغ ښه معلومېده سوځېدلی غړی او زخمونه یې پټې کړئ که هډوکی یې مات وي میزابه ورته استعمال کړئ چې بې حرکته شي.

سوځېدنې

که چېرې د بدن پوستکی د تودوخې، وړانګو، تېزابو، تودو اوبو او یا د ګرمو برقي سیمانو سره په تماس کې شي نو د پوستکي د تخریب او سوځېدو سبب ګرځي. ځینې وخت سوځېدنې ډېرې سختې وي چې وروسته د نورو ستونزو سبب ګرځي.

سوځېدنې عموماً د بې پروابي کولو په وخت کې منځ ته راځي مثلاً ماشومان د چای او ډوډۍ پخولو په وخت کې چای جوش ته لاس اچوي او ګرمې اوبه په ځان چپه کوي.

دا سوځېدنې سره د دې چې درد او سوی د انسان بدن کې پیدا کوي نورې ستونزې هم پیدا کېدای شي مثلاً زخمونو ته یې جراثیم داخلېږي او زخم مکروبي کېږي چې بیا ژر نه جوړېږي همدارنګه انسان یکې ضعف کېږي د سوځېدنو په وخت لومړنۍ مرستو ورکولو لپاره د سوځېدنې ډولونه باید وپېژنو.

د سوځېدنو ډولونه

۱- **سطحي سوځېدنې**: په دې سوځېدنو کې د پوستکي پاسينۍ پاڼه سوځېدلې وي ډېر درد لري او سوځی خو تناکي (پلۍ) پکې نه وي. چې د پوستکي رنګ په کې سور شوی وي.

۲- **ژورې سوځېدنې**: په دې ډول سوځېدنو کې علاوه د پوستکي څخه د پوستکي لاندې غوښې او د وينې رګونه هم سوځېدلي وي خو په دې ډول سوځېدنو کې هغه چې يوازې د پوستکي پاڼې، منځنۍ او لاندې طبقې سوځېدلې وي او غوښه او هډوکي پکې نه وي سوځېدلي تناکې هم جوړوي درد او سوی کوي د سوځېدلي ځای څخه اوبه ځي.

د سوځېدلي لپاره لومړنۍ مرستې

د ناروغ د سوځېدلي ځای جامې ليرې کړئ په سوځېدلي غړي يخې اوبه واچوئ دا په درد کمولو کې مرسته وکړي که چيرې ناروغ په تېزابو سوځېدلي وي نو اوبه وراچول ډېره ګټه لري ځکه چې د سوځېدنې تورکي او خيري د ځان سره وړي د سوځېدلي ځای زخم د وينځلو وروسته د برنال مرهمو پواسطه غوړ کړئ او سست يې پانسمان کړئ.

که د ناروغ ستوني او خوله سوځېدلي وي ناروغ ته ترهغې لړې لړې يخې اوبه ورکوئ چې درد او پړسوب يې کم شي. او په مايعاتو څښلو سره د ضعفيت مخنيوی کېږي.

د څلورم څپرکي پوښتنې

۱- انسان ځنګه جل وهي او مور ورسره څه مرسته کولای شو؟

۲- کوم خلك ډېر په سرو وهنې اخته کېږي او په سرو وهنه کې د بدن تودوخه څومره وي؟

۳- د برق نیونې مخنیوی ځنګه کولای شو؟

۴- سوځېدنې په څو ډوله دي او کوم ډول یې ډېرې خطرناکې وي؟

۵- د سوځېدلي ناروغ لپاره به لومړنۍ مرستې ځنګه ترسره کوئ؟

۶- ایا تاسو کله کوم سوځېدلی ناروغ لیدلی؟ که لیدلی مو وي څه ډول مرسته مو ورسره کړې؟

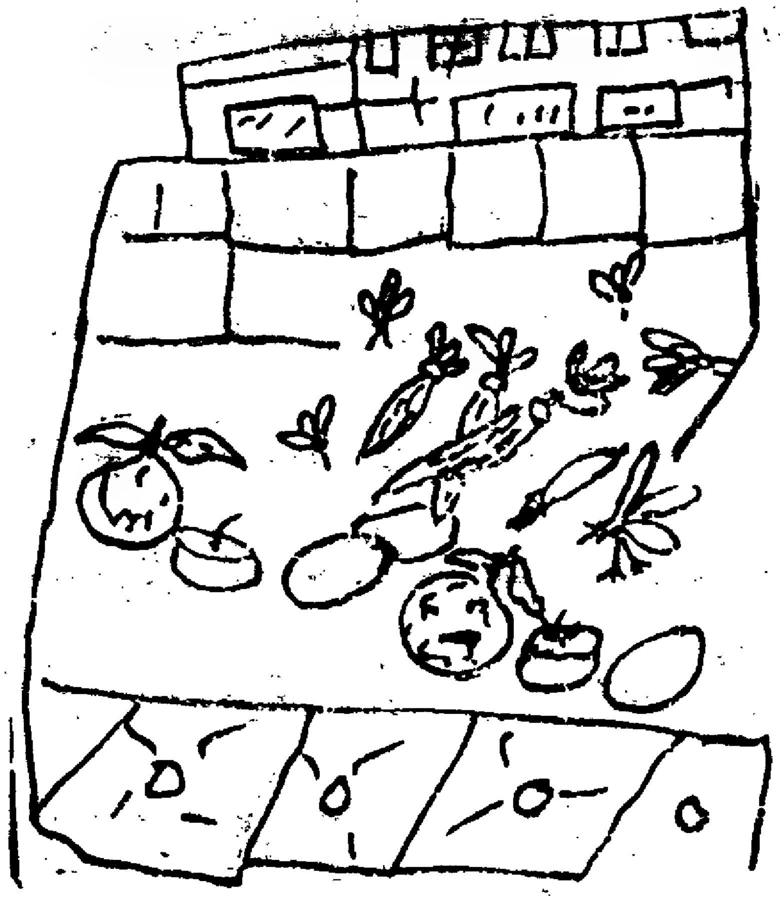
پنځم څپرکی

تنفس

که چیرې د څو دقیقو لپاره خپله خوله او پوزه بنده کړو نو زموږ ساه به تنګه شي او ډیر ژر به خپل لاس د خولې او پوزې څخه لیرې کړو ایا تاسو پوهیږئ چې د دې علت څه دی چې تاسو ژر خپل لاس د پوزې او خولې څخه لیرې کوئ؟ پوهیږو چې انسان د تل لپاره پاکه هوا د پوزې او خولې له لارې سږو ته داخلوي او ناپاکه هوا خارجوي چې دا عمل د ژمي په وخت کې د سهار له خوا ښه په سترګو لیدلای شو چې ناپاکه هوا یعنې کاربن دای اکساید د خولې او پوزې له لارې وزي. همدغه عمل چې یو ژوندی موجود په کې اکسیجن (پاکه هوا) بدن ته داخلوي او ناپاکه هوا بیرته خارجوي د تنفس په نامه یادیږي ځینې وخت چې انسان د کومې پیښې سره مخ شي نو تنفس یې بندیږي. او انسان مرګ ته نژدې کیږي نو په لومړنیو مرستو کې باید دې ډول ناروغ ته مصنوعي تنفس ورکړو.

د مصنوعي تنفس طریقې

کله چې د ناروغ تنفس بند شوی وي هغه ته په دې ډول تنفس ورکوو چې لومړی د ناروغ د هوا ایستلو او هوا ننه ایستلو لارې خلاصوو که څه شی پکې بندوي هغه لیرې کوو.



په دویم پړاو کې د ناروغ سرشاخوا ته او مخ یې پورته خواته تاو کړئ او ژامه یې مخې ته کش کړئ.

په دریم پړاو کې په خپلو ګوتو سره د ناروغ د پوزې سوري بند کړئ د ناروغ خوله خلاصه کړئ او پخپله ژوره ساه واخلئ او په قوت سره یې د ناروغ په خوله کې پو کړئ ترڅو د ناروغ سینه پورته شي دا کار په یوه دقیقه کې (۱۵) ځله تکرار کړئ.

تنفس ولې بندېږي؟

کله چې د انسان د اوسېدو د ځای د شاوخوا هوا د زهري ګازاتو څخه ډکه شي مثلاً د موټرو، بټیو او ماشینونو لوګی تنفس بندوي همدارنګه کله چې انسان د موټر یا بل څه شي سره ټکر شي او یا د کومې بلې پېښې له امله یې په خوله او یا ستوني کې څه شی بند شي نو تنفس ورسره بندېږي په ډېرو تنفسي ناروغیو کې هم هوایي لارې بندېږي او تنفس ورسره له منځه ځي.

کله چې څوك په اوبو کې ډوب شي یا څوك زهر ورکړي او زهرجن شي نو زهر په تنفسي سیستم بد تاثیر لري او تنفس ورسره بندېږي.

څنګه پوهېږو چې مصنوعي تنفس ته ضرورت شته؟

مخکې مو وویل چې د انسان سینه په منظم ډول حرکات لري او اکسیجن سږو ته داخلوي او کاربن دای اکساید خارجوي چې د سینې د دې منظمو جګېدو او ټیټېدو څخه معلوموو چې انسان مصنوعي تنفس ته ضرورت لري که نه؟که چېرې د ناروغ سینه په منظم ډول پورته او ښکته کېدله نو مصنوعي تنفس ته ضرورت نه وي او که د سینې حرکات یې کم وو نو مصنوعي تنفس ته یې ضرورت دی سمدستي مصنوعي تنفس ورکړئ کوم چې تاسو زده کړي دي.

د ماشومانو او لویانو لپاره مصنوعي تنفس یو د بل سره څه فرق لري؟

د کوچنیو ماشومانو سږي، خوله او پزه نسبت لویانو ته ډېر کوچني او نازك وي نو د تنفس ورکولو په وخت کې باید ورته پوره پاملرنه وشي د کوچني ماشوم خوله او پوزه پاکه کړئ په هغې باندې دوه طبقې ګاز واچوئ بیا د ماشوم د عمر او طاقت په نظر کې نیولو سره ډېره لږه لږه هوا د خپل پوکي پواسطه چې د ماشوم په پوزه او خوله دواړو مو خوله اېښې وي داخله کړئ په هرو درې ثانیو کې د ماشوم خولې او پزې ته یو ځل هوا داخلوئ خو کله چې مصنوعي تنفس ورکوئ نو څوك د طبي مرستو پسې ولېږئ.

بېهوشي

کله چې يو ناروغ ستاسو پوښتنو ته ځواب ونه وايي او همدارنګه تاسو يې ٔراوېښوئ په ټکان ورکولو هم راوېښ نه شي دې حالت ته بېهوشي وايي.

بېهوشي د نشه کولو، په سر وهل کېدلو، زهر خوړلو، جل وهلو او د مرګي ناروغۍ له امله منځ ته راځي مثال: کله چې يو انسان موټر ووهي او سر باندې يې د موټر کومه اوسپنه يا لرګی ولګېږي نو انسان د هغې پواسطه بې هوشه کېږي چې بيا کله تاسو هرڅومره ناروغ ته غږ کوئ او يا پوښتنه ورځخه کوئ او يا يې د يوې ستنې پواسطه چوخ کوئ نو هغه نه پوهېږي او تاسو ته ځواب نه وايي.

د بې هوشه ناروغ لپاره لومړنۍ مرستې

اول: لومړی بايد څه وکړو؟ ګورو چې ناروغ ساه ويستلای شي که نه که ناروغ مصنوعي تنفس ته ضرورت ولري نو سمدلاسه يې تنفسي لارې خلاصې کړئ او خوله په خوله مصنوعي تنفس ورکړئ.

دويم: که چېرې د ناروغ څخه وينه بهېږي هغه بايد بنده کړئ کوم چې تاسو يې بندول زده کړل.

دريم څپرکی

پوستکی

پوستکی زموږ بدن پوښلی دی، پوستکی زموږ بدن د خوږېدو څخه ساتي، که چیرې زموږ پوستکی ناپاك پاتې شي، جراثیم پکې پیدا کیږي او د پوستکي ناروغي پېدا کوي د پوستکي زیاتې ناروغۍ د یو انسان څخه بل انسان ته خپرېږي د دې ناروغیو څخه خارښت، مرداري دانې، لړمۍ او داسې نورې د یادونې وړ دي.

خارښت

خارښت یوه داسې ناروغتیا ده، چې د یو انسان څخه بل انسان ته خپرېږي. دا ناروغي د حشراتو د چیچلو وروسته پېدا کیږي، چې د دې ناروغۍ حشره د پوستکي لاندې هګۍ اچوي کله چې څوك د خارښت په ناروغۍ اخته شوی وي او روغ انسان ورسره خوا کې کښېني، نو خارښت ورڅخه روغ انسان ته هم ورځي دا ناروغي د نوکانو پواسطه د پوستکي د ګرولو څخه یو ځای څخه

دریم: که چبرې د ناروغ پوستکی ژېړ او نمجن و او نبض يې کمزوری او تیز و دې حالت ته شاك وايي دې وخت کې د ناروغ پښې پورته په يو لوړ بالښت کېږدئ او سر يې ښکته راولئ او جامې يې پرانیزئ.

څلورم: که تبه يې ډېره زياته وه او بدن يې خوله نه و، تود، وچ او سور پوستکی و نو د ناروغ سر د ښو څخه اوچت وساتئ او په دې وخت کې د جل وهنې لومړنۍ مرستې اجراء کړئ.

د پنځم څپرکي پوښتنې

۱- تنفس څه ته وايي او د تنفس په عمليه کې کوم شيان وجود ته داخل او کوم خارجيږي؟

۲- مصنوعي تنفس څه ته وايي طريقه يې څه ډول ده او څنګه پوهيږو چې څوك مصنوعي تنفس ته ضرورت لري؟

۳- بېهوشي څه ته وايي او ولې منځ ته راځي؟

۴- د بېهوشه ناروغ لپاره خپلې لومړنۍ مرستې ووایاست؟

۵- د شاك نښې کومې دي او د شاك په وخت کې ناروغ ته څنګه وضعيت ورکړو؟

۶- لاندې جملو کې خالي ځايونه په مناسبو جملو ډك کړئ؟

★ د بېهوشۍ سببونه د ( ) ( ) ( ) ( ) څخه عبارت دي.

★ د يو ژوندي موجود بدن ته د اکسیجن ( ) او کاربن دای اکساید ( ) ته تنفس وايي.

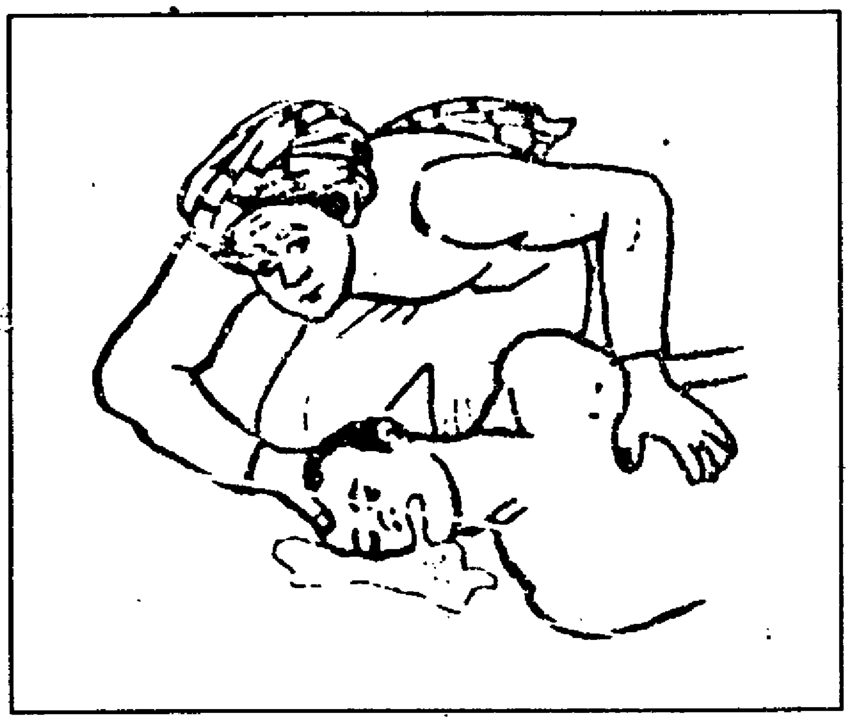
شپږم څپرکی

خارجي اجسام د انسان په وجود کې

۱- په اوبو کې ډوبېدل (غرق کېدل)

مخکې لوست کې مو زده کړل چې د بدن سږو ته د اکسیجن داخلول او کاربن داسی اکساید خارجولو ته تنفس وایي او تنفس همیشه د حرکت او فعالیت په حال کې وي خو ځینې وخت چې انسان په اوبو کې ډوب شي سږي د اوبو څخه ډکېږي او اکسیجن داخلول او کاربن دای اکساید خارجول هم سرته نه رسیږي او بندیږي چې دې حالت ته غرق کېدل وایي.

د غرق شوي لپاره لومړنۍ مرستې : ډېر ژرناروغ ته مصنوعي تنفس ورکړئ حتی د ویالې یا ډنډ په منځ کې که امکان وي هم مصنوعي تنفس ورکړئ بیا چې کله ناروغ وچ ځای ته وایستل شي ناروغ په یو.څوړي واچوئ چې سر یې ټیټ وي د دې لپاره چې اوبه یې د سږو د منځ څخه ژر راووځي څلور ځله یې سینه د شا له خوا په ټوپ سره زور کړئ خو مصنوعي تنفس تر هغې پورې ناروغ ته ورکوئ تر څو چې خپل تنفس شروع کوي.



۲- **خارجي جسم په غوږ کې**: ځينې وخت کوچني ماشومان د چڼو او لوبيا دانې او د لوبو کوچني شيان په غوږ کې اچوي او کله کله ماشې او خزنده غوږ ته ننوزي. ځينې د دې شيانو څخه لکه لوبيا او نخود د غوږ په دننه کې پړسيږي او درد او د نه اوريدو ستونزې پيدا کيږي د جسم رااېستلو لپاره په ستونزه اخته غوږ په اړخ ناروغ څملوئ کېداى شي پدې ډول پخپله خارجي جسم ولوېږي. که چېرې په غوږ کې بند شوى څيز پدې ډول دغوږ څخه ليرې نه شي نو په غوږ کې ترمي اوبه ورته واچوئ او بيا يې يو څو دقيقې پرېږدئ او بيا يې د مخکې طريقې په شان داخته غوږ په اړخ ناروغ څملوئ پدې ډول به د ناروغ د غوږ څخه خارجي څيز ليرې شي خو د اورلګيت د تيلي او نورو شيانو پواسطه د غوږ څخه خارجي څيز مه راوباسئ چې نورې ستونزې منځ ته راوړلاى شي.

۳- په سترګو کې د خارجي څيز لوېدل

ځينې وخت ماشومانو ته د لوبو په وخت او يا هم لويانو ته د کار کولو په وخت کې په سترګو کې دوړې شګې، ماشې، وېښتان او نور لوېږي خو ځينې خلك نه پوهيږي او په زوره زوره خپلې سترګې مښي تر دې چې سترګې يې سرې او زخمي شي چې دا بيا د مکروبي کېدو سبب ګرځي او سترګې په ناروغۍ اخته کوي چې بيا ژر نه جوړيږي د سترګو څخه د دوړو او ذراتو رااېستلو لپاره سترګه په پاکو اوبو مينځلاى شئ يا د يوې پاکې لمدې شوې کپړې په استعمال سره په تکرار کرار جسم د سترګو څخه خارجوو خو کله چې څيز د لاندې بارخو لاندې وي نو ناروغ ته ووايئ چې

پورته وګوري او که جسم د پاسني بارخو لاندې وي نو ناروغ ته ووايئ چې ښکته وګوري د پاسه بارخوڅنډه يې په ګوتو ونيسئ او بارخولاندې او د باندې خواته کش کړئ جسم به د لاندې بارخو د پاسه راووځي همدارنګه کولای شي پورتني بارخو د ګوتو پواسطه په څټ کړئ او خارجي څيز ورڅخه وباسئ دسترګو په ګاټي کې نښتي جسم طبيب ته ولېږئ که طبيب نه وي د سترګو تتراسکلين مرهم د ورځې دوه پلا ورواچوئ او طبي مرستې ترلاسه کړئ. خو هېڅکله د سترګو مښلو کوښښ مه کوئ.

د خارجي څيزونو د ليرې کولو طريقې

۴- د خارجي څيز بندېدنه په ستوني کې

په وړو ماشومانو کې د لوبو د شيانو ځينې برخې لکه تشلي (باغکي) پيسې، زړې د دوړې کپله او همدارنګه په لويانو کې ساختګي غاښونه او نور شيان په ستوني کې نښتلی شي چې د ستوني د لارو بندېدنه د ناروغ د تنفس د ودرېدو سبب ګرځي او ناروغ کې دا نښې پيدا کېږي ناروغ خبرې نه شي کولای، ناروغ وارخطا وي او ژر ژر ستوني ته لاس اچوي او کوښښ کوي چې وټوخېږي ناروغ ويرېږي. ناکراره وي سترګو څخه يې اوښکې بهېږي. سترګې يې مخې ته راوزي او مخ، شونډې او

نوکان یې شنه کېږي او که تنفس یې ډېر بند شي ناروغ بې هوښه کېږي دا
چې دا ډول پېښې سمدستي مرستې ته اړتیا لري نو باید لومړنۍ مرستې
یې زده کړو.

د ستوني بندېدنې په وخت کې لومړنۍ مرستې

لومړی د ناروغ د خولې د لارې د ستوني څخه د خارجي ځیز د
ایستلو کوښښ وکړئ که چېرې ځیز کلک بند وي نو د ناروغ شاوخواته
ودرېږه او لاسونه د هغې د ملا څخه تاو کړئ موټی د لاسونو مو د ناروغ
د نامه د پاسه او د پوښتیو لاندې د هغې په ګېډه کېږدئ او یو ناڅاپي
قوت او په چټکتیا سره پرې پورته خواته فشارراوړي که اړتیا وي دا کار څو
ځلې تکرار کړئ.

که ناروغ بې هوښه وي او ودرېدی نه شي نو ناروغ د شا په طرف
څملوئ او نارغ ته ځان داسې برابر کړئ چې د لاسونو ورغوی مو د هغې د
نامه او پوښتیو ترمنځ راشي بیا د ناروغ د عمر او طاقت له مخې ناڅاپه
قوي ډیکه ورکړئ پدې ډول به د ناروغ د ستوني څخه خارجي ځیز لیرې
شي دې عمل ته تر هغې پورې دوام ورکړئ تر څو چې خارجي ځیز
خارجېږي.

بله طریقه : که ناروغ په هوښ کې و خپل د چپ لاس ورغوی د ناروغ
د نوم څخه لږ پاس کېږدئ او ځان خواته یې ښه کلک کړئ او د ناروغ سر
او مخ ځمکې خواته ځوړند کړئ او بیا څو ځلې د ناروغ د ملا په منځ
څپېړې ورکړئ په دې ډول به یې د ستوني څخه خارجي ځیز لیرې شي.

خو بايد وويل شي چې کوچنيو ماشومانو ته ګذار بايد دومره کلك نه وي چې نورې ستونزې ورته پيدا شي.

د شپږم څپرکي پوښتنې

۱- کله چې څوك په اوبو کې ډوب شوی وي څه ډول مرستې ورسره کولای شو؟

۲- کله چې يو جسم غوږ کې ولوېږي او په غوږ کې وپړسيږي څه ستونزې پيدا کوي او څه بايد وکړو؟

۳- د سترګو د لاندې او سترګو د پاسني بارخو ګانو لاندې خارجي جسمونه ليرې کول يو د بل سره څه فرق لري؟

۴- په ماشومانو او لويانو کې د ستوني بنديدل د څه پواسطه پيښېږي؟

۵- څه پوهېږو چې د ناروغ په ستوني کې څه شی بند شوي دي؟

۶- که ناروغ بې هوښه وي د ستوني څخه يې خارجي څيز په کومه طريقه راوباسو؟

۷- کله چې ناروغ په هوښ کې وي په کومو طریقو ورځخه اجنبي جسم د ستوني څخه لېرې کړو؟

۸- په لاندې پوښتنو کې هره پوښتنه څلور ځوابونه لري تاسو یې صحیح ځواب په نښه کړئ؟

★ د ژوندي موجود پواسطه اکسیجن اخستل او کاربن دای اکساید خارجولو ته

الف: لومړنی مرستې وایي. ب: تنفس ورته وایي. ج: شاك ورته وایي. د: بېهوشي ورته وایي.

★ کله چې کومه ناڅاپي پېښه منځ ته راشي او د ناروغ په پښه کې درد، پړسوب، اوراوتلی برخه ولیدل شي دا به :

الف: غرق شوی وی، ب: دا به چیچل شوی وي. ج: هډوکی به یې مات وي. د: هیڅ یو.

★ لومړنی مرستې ځکه لولو چې

الف: د الله ج رضا مو په نصیب شي. ب: د مسلمان ورور حق ادا شي. ج: دواړه صحیح دي. د: هیڅ یو.

ستاسو د بریالیتوب په هیله

عزیز الله "عربزی"

PROPERTY OF ACKU

PROPERTY OF ARIC Established 1989

ARIC
B
6 524
ARA
9090

د افغانانو لپاره د سويس د مرستو موسسه د افغانستان دننه او د باندې د نوي نسل د سالمې روزنې لپاره د ۱۹۸۷ کال را په دې خوا هلې ځلې کوي.

د روغتيايي زده کړو او لومړنيو روغتيايي مرستو د سلسلې د درسي کتابونو نشر د ځوان نسل د روزنې په لاره کې اغېزمن اقدام دی چې د الله (ج) په فضل دا موسسه يې د هېواد د آبادۍ لپاره سرته رسوي، ځکه روغتيا او زده کړه سره تړلې دي.

پروفيسر باطن شاه صافي

بل ځای ته خپرېږي
ناروغ ژر، ژر خپل
وجود ګروي او د
شپې له خوا يې
خارښت زيات وي،
چې ناروغ خوب ته
نه پرېږدي.

د پوستکي د ناروغۍ مخنيوی

۱ـ هره ورځ د ګرمۍ په موسم کې په صابون او اوبو ولامبئ.
۲ـ کټ، توشك، بړستن د توشك پوښ لمر ته اچوئ، چې جراثيم يې مړه شي.
۳ـ خپلې جامې په مخ او څټ اوتو کوئ، چې جراثيم يې مړه شي او تاسو ناروغه نه کړي.
۴ـ د ناروغ په بستره او بړستن کې تاسو مه څملئ او د ناروغ څخه ځان ليرې وساتئ.
۵ـ ډېر خواږه شيان مه خورئ او هره ورځ سپورت کوئ.

مرداري دانې

مرداري دانې د پوستکي يوه ناروغي ده، چې د ماشومانو په مخ او د خولې په شاوخوا او يا د بدن په نورو برخو کې دانې راخېژي. مرداري

لومړنۍ روغتيايي مرستې

د څلورم، پنځم او شپږم ټولګيو لپاره

First Aid

For Grade 4, 5, 6

د افغانانو لپاره د سويس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

SWISS AID FOR AFGHANS
PROPERTY OF ARIC Established 1988

لومړنۍ روغتيايي مرستې

د څلورم، پينځم او شپږم ټولګيو لپاره

PROPERTY OF ACKU

First Aid

For Grade 4, 5, 6

د افغانانو لپاره د سويس د مرستو اداره

Swiss Aid for Afghans

ميزان ۱۳۷۹ اکتوبر ۲۰۰۰

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم : لومړنۍ روغتیایي مرستې د ۴ ، ۵ او ۶ ټولګیو لپاره

ټولونکی : عزیز الله "عربزی"

کتونکي : الحاج پروفیسر باطن شاه صافی، محمد حسین رحیمی، پوهنمل سرور، قابل شاه خان او آقا محمد ګرندی

ناشر : د سویس د مرستو موسسه

کمپیوټر چاري : نجیب الله وصال او ذبیح الله شفق

د چاپ وار : لومړی

شمېر : ۱۰۰۰ ټوکه

نېټه : میزان ۱۳۷۹ مطابق اکتوبر ۲۰۰۰

چاپ او کمپیوټرځای

دانش کتابخانه قصه خوانی پېښور

Tel: 2564513 – E-mial danish2k2000@yahoo.com

فهرست

څلورم ټولګی

لومړی څپرکی ـ صحت (روغتیا)
دویم څپرکی ـ غابښونه
دریم څپرکی ـ پوستکی
څلورم څپرکی ـ حشرات
پنځم څپرکی ـ جراثیم
شپږم څپرکی ـ اسهال
اووم څپرکی ـ د کور پاکوالی

پینځم ټولګی

لومړی څپرکی ـ حفظ الصحه (روغتیایي ساتنه)
دویم څپرکی ـ خواړه د روغتیا لپاره
دریم څپرکی ـ چنجیان
څلورم څپرکی ـ ساري ناروغي
پینځم څپرکی ـ د ناروغ پالنه
شپږم څپرکی ـ زخمونه او پټۍ کول

شپږم ټولګی

لومړی څپرکی ـ لومړنۍ مرستې
دویم څپرکی ـ د هډوکو ماتېدل
دریم څپرکی ـ چیچنې
څلورم څپرکی ـ د تودوخې څخه پیدا شوې ستونزې (جل وهنه)
پینځم څپرکی ـ تنفس
شپږم څپرکی ـ خارجي اجسام د انسان په وجود کې

لومړنۍ روغتیایي مرستې

د څلورم ټولګي لپاره

First Aid

For Grade 4

د افغانانو لپاره د سویس د مرستو اداره
Swiss Aid for Afghans

میزان ۱۳۷۹
اکتوبر ۲۰۰۰